

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПАРТАК»
(МБУДО «СШ «Спартак»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУДО «СШ «Спартак»
Протокол № 01 от 30 января 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДО «СШ «Спартак»
Г.А. Ушаков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации программы: 3 года
Год составления: 2023

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Спартак»
160000 Вологодская область
г. Вологда, ул. Герцена, д.16
Тел. 53-01-75 Эл. почта: 14.02.68.65@mail.ru

Составители программы:
инструктор-методист МБУДО «СШ «Спартак» Соколова Ольга Михайловна
тренер-преподаватель МБУДО «СШ «Спартак» Волков Владимир Николаевич

Содержание:	Стр.
1. Пояснительная записка	2-7
2. Учебный план	7-20
3. Методическая часть	20-35
4. Система контроля и зачетные требования	36
5. Перечень информационного обеспечения	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Лёгкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Руководящий орган - Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создана в 1912 году.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой человек учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила, выносливость, точность и красота движений. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, пересеченная местность, спортивные манежи и залы. По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные. С точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростно-силовой выносливости, специальной выносливости.

Группы видов легкой атлетики.

Ходьба - обычный способ передвижения человека, замечательное физическое упражнение для людей всех возрастов. В соревнованиях применяется спортивная ходьба - наиболее сложная по технике, но вместе с тем самая эффективная. Скорость ее более чем в два раза выше скорости обычной ходьбы. Она требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, а, следовательно, повышенных энергетических затрат. В связи с этим занятия спортивной ходьбой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его внутренние органы и системы, улучшают их работоспособность, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости, воспитывают волевые качества. Соревнования по ходьбе проводятся на дорожке стадиона и на различных трассах на дистанции от 3 до 50 км. У женщин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 10, 20 км. У мужчин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10, 20 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 35, 50 км.

Бег - естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта. Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные

группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег - циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600 м), специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

- длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

- сверхдлинные дистанции - 15000; 21,0975; 42,195; 100 км - проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- ультра-длинные дистанции - суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль - самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег - по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 м у женщин; 110, 300 м и 400 м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин - 2000 м; дистанции у мужчин - 2000, 3000 м.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4x100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты - мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м - у мужчин, и 400 + 300 + 200 + 100 м - у женщин.

Кроссовый бег - бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции - 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин - 1, 2, 3, 4, 6 км.

Прыжки - способ преодоления препятствий, характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями. На занятиях легкоатлетическими прыжками совершенствуется умение владеть своим телом и концентрировать усилия; развиваются сила, быстрота, ловкость и смелость. Легкоатлетические прыжки делятся на два вида: 1) через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть возможно выше - прыжок в высоту, прыжок с шестом; 2) через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть возможно дальше - прыжок в длину, тройной прыжок. Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Кроме прыжков с разбега в тренировке используются прыжки с места в высоту, длину и тройной. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом, с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега. Первая группа легкоатлетических прыжков (вертикальные): а) прыжок в высоту с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и

женщин, на стадионе и в манеже; б) прыжок с шестом, с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Вторая группа легкоатлетических прыжков (горизонтальные): а) прыжки в длину с разбега - по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже; б) тройной прыжок с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Метания - упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Результаты измеряются в метрах и сантиметрах. Метания характеризуются кратковременными, но максимальными усилиями не только мышц рук, плечевого пояса, туловища, но и ног. Чтобы далеко метать легкоатлетические снаряды, необходимы высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умение концентрировать свои усилия. Занятия метаниями способствуют не только развитию этих важных качеств, но и гармоничному развитию мускулатуры всего тела. В зависимости от способа выполнения легкоатлетические метания делятся на три вида: 1) броском из-за головы (копье, граната); 2) с поворотами (диск, молот); 3) толчком (ядро). Легкоатлетические метания можно также разделить на метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами. Различие способов метаний связано с формой и весом снарядов. Легкие снаряды можно дальше метнуть из-за головы с прямолинейного разбега. Более тяжелые снаряды удобнее метать с поворотами, а такой тяжелый снаряд, как ядро, не имеющий специальной ручки, удобнее толкать. Метание копья (гранаты, мяча) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами. Метание диска и молота - ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами. Толкание ядра - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья.

Многоборья включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Многоборья предъявляют очень высокие требования к занимающимся. Помимо высокого технического мастерства им нужны быстрота спринтера, сила метателя, прыгучесть и ловкость прыгуна, смелость барьериста и шестовика, выносливость бегуна на средние дистанции. А выполнение программы многоборья в целом требует отличной общей выносливости и высокоразвитых волевых качеств. Классическими видами многоборья являются: у мужчин - десятиборье, у женщин - семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м. К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин - пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин - девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье проводится для школьников 11-13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее - Программа) определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Программа для СШ «Спартак» по легкой атлетике (далее - Программа) составлена в соответствии с Конституцией РФ; Конвенцией о правах ребенка; Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28; требованиями к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающими безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»; Федерального закона РФ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; уставом МБУДО «СШ «Спартак».

Направленность Программы - физкультурно- спортивная.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей у обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей у обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда у обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1.1. Характеристика легкой атлетики.

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольного и заканчивая лицами зрелого возраста.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих. Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской. Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различным видам спорта, в занятия физической культурой людей старшего возраста. Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы. По структуре легкоатлетические виды делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Программа включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по модулям обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и содержание работы с юными спортсменами. Предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к легкой атлетике; начальное обучение технике и тактике; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики легкой атлетики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка).

Программа включает проведение практических и теоретических занятий.

Цель Программы - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие обучающихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Подготовка юных легкоатлетов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности организма. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься

физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в спортивной школе спортивно - оздоровительных групп помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительное количество обучающихся, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Основные задачи на спортивно - оздоровительном этапе:

Оздоровительные задачи:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- улучшить уровень физической подготовленности.

Образовательные задачи:

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий вида спорта, а также применять их в игровой деятельности;
- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания: основных физических качеств и физических способностей;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные задачи:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности.

Спортивно - оздоровительные группы формируются на внеконкурсной основе из всех желающих, прошедших медицинский осмотр. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по физической и теоретической подготовке.

На ознакомительном уровне основными задачами являются: сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение техническим элементам. В процессе занятий учащиеся узнают историю легкой атлетики.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам годичного цикла.

Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель (в академических часах), определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение.

Учебный год в учреждении начинается с 1 января.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Значение учебного плана - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей Организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Также излагаются параметры зачётных требований по основным разделам подготовки.

Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовки, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов Программы. Распределение времени в учебном плане на основные разделы осуществляется в соответствии с конкретными задачами годичной подготовки.

В программе содержится материал планирования процесса подготовки легкоатлетов на этапе спортивно - оздоровительном (1,2,3 годов обучения) по видам подготовки.

Выполнение задач, поставленных перед отделением легкой атлетики СШ, предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий,
- обязательное выполнение учебного плана,
- выполнение переводных контрольных нормативов,
- участие в соревнованиях и проведение контрольных выступлений;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий,
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся СШ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В данном разделе на основе учебного плана даётся структура годичного цикла: раскрываются объёмы компонентов тренировки, указываются примерные сроки проведения контрольных испытаний. В процессе спортивной тренировки важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 2) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

2.1. Структура системы подготовки.

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется следующим образом:

Срок обучения по Программе - 3 года.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 9 лет.

Прием обучающихся проводится по результатам индивидуального отбора.

Индивидуальный отбор поступающих с целью зачисления лиц, обладающих способностями в спорте, необходимыми для освоения Программы, проводится в форме

тестирования по нормативам физической подготовки. Отбор осуществляется ежегодно в учебные группы не позднее 15 февраля текущего года. Прием нормативов каждого поступающего оформляется протоколом, который хранится в личном деле поступающего в спортивную школу. В конце учебного года (в декабре) проводится промежуточная аттестация обучающихся. Формой аттестации является тестирование по выполнению контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также теоретической подготовке. На основании промежуточной аттестации производится перевод обучающихся на следующий год (этап) обучения.

Медицинские требования к обучающимся по Программе.

Для прохождения обучения по Программе на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, не имеющий допуск к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

2.2. Наполняемость групп.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов Программы. Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности. При необходимости допускается объединение в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, если не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и года подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе спортивно-оздоровительном - 2-х часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 академических часов.

Таблица № 1

Наполняемость групп по годам обучения и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебной нагрузки (час/нед.)	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец года

Спортивно - оздоровите льный	9	10	30	6 (3 занятия по 2 часа)	Сдать нормативы ОФП (учитывается динамика результатов в конце учебного года по сравнению с началом года)
---------------------------------------	---	----	----	-------------------------------	--

2.3. Формы тренировочного процесса.

Основными формами тренировочного процесса в Организации являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые);
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.4. Планирование тренировочного процесса.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется вести в соответствии с годовым тренировочным планом (далее - годовой план работы), рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на основе утвержденной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Распределение часов по разделам обучения.

Распределение часов по разделам учебного плана осуществляется учреждением в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта «легкая атлетика»:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в соревнованиях;

Таблица № 2

Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель

	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		СОГ 1 год	СОГ 2 год	СОГ 3 год
1	Теоретическая подготовка, час	9	9	9
2	Общая физ. подготовка всего, час	165	150	142
2.1	Общеразвивающие упражнения	94	90	83
2.2	Другие виды спорта и подвижные игры	67	56	55
2.3	Контрольные нормативы	4	4	4
3	Специальная физ. подготовка, час	44	52	59

4	Техническая подготовка, час	41	43	40
5	Тактическая, психологическая подготовка, час	14	18	21
6	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-
7	Участие в соревнованиях, час	3	4	5
Общее количество учебных часов:		276	276	276

Таблица № 3

Примерный учебно-тематический план на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности на **первый год** обучения в спортивно-оздоровительной группе.

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов	месяц года												
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1	Теоретические занятия	9	1	1	1	1	1	-	Самостоятельная работа	-	1	1	1	1	
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России														
1.2	Развитие легкой атлетики в России и за рубежом														
1.3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.														
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль														
1.5	Строение и функции организма человека														
1.6	Места занятий, оборудование и инвентарь														
1.7	Правила легкой атлетики														
2	Общая физическая подготовка	165	14	14	15	15	15	16			16	15	15	15	15
2.1	Общеразвивающие упражнения	94	8	8	8	9	8	9			9	9	9	8	9
2.2	Другие виды спорта и подвижные игры	67	6	6	7	6	5	7		7	6	6	5	6	
2.3	Контрольные нормативы	4	-	-	-	-	2	-		-	-	-	2	-	
3	Специальная физическая подготовка	44	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	
4	Техническая подготовка	41	3	3	3	4	4	4		4	4	4	4	4	

5	Тактическая, психологическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1		2	1	2	1	2
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-
7	Участие в соревнованиях	3	-	-	-	-	1	-		-	1	-	1	-
Всего часов:		276	23	23	24	25	26	25		26	26	26	26	26

Таблица № 4

Примерный учебно-тематический план на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности на **второй год** обучения в спортивно-оздоровительной группе.

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов	месяц года											
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
1	Теоретические занятия	9	1	1	1	1	1	-		-	1	1	1	1
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России													
1.2	Развитие легкой атлетики в России и за рубежом													
1.3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.													
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль													
1.5	Строение и функции организма человека													
1.6	Места занятий, оборудование и инвентарь													
1.7	Правила легкой атлетики													
2	Общая физическая подготовка	150	13	13	13	13	13	14		15	14	14	14	14
2.1	Общеразвивающие упражнения	90	8	8	8	8	6	8		10	9	9	7	9
2.2	Другие виды спорта и подвижные игры	56	5	5	5	5	5	6		5	5	5	5	5
2.3	Контрольные нормативы	4	-	-	-	-	2	-		-	-	-	2	-
3	Специальная физическая подготовка	52	5	5	5	5	4	4		4	5	5	5	5
4	Техническая подготовка	43	3	3	3	4	4	4		4	5	5	4	4
5	Тактическая,	18	1	1	2	2	2	2		2	1	2	1	2

Самостоятельная работа

	психологическая подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Участие в соревнованиях	4	-	1	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-
Всего часов:		276	23	24	24	25	25	24		25	27	27	26	26

Таблица № 5

Примерный учебно-тематический план на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности на **третий год** обучения в спортивно-оздоровительной группе.

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов	месяц года												
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1	Теоретические занятия	9	1	1	1	1	1	1	-		-	1	1	1	1
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России														
1.2	Развитие легкой атлетики в России и за рубежом														
1.3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.														
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль														
1.5	Строение и функции организма человека														
1.6	Места занятий, оборудование и инвентарь														
1.7	Правила легкой атлетики														
2	Общая физическая подготовка	142	12	12	12	13	13	13			14	13	13	13	14
2.1	Общеразвивающие упражнения	83	7	7	7	8	6	8			9	8	8	6	9
2.2	Другие виды спорта и подвижные игры	55	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5	5
2.3	Контрольные нормативы	4	-	-	-	-	2	-			-	-	-	2	-
3	Специальная физическая подготовка	59	5	5	5	5	5	5			5	6	6	6	6
4	Техническая подготовка	40	3	3	3	4	4	4			3	4	4	4	4
5	Тактическая,	21	1	1	2	2	3	3			2	2	2	1	2

Самостоятельная работа

	психологическая подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Участие в соревнованиях	5	-	1	-	-	1	1		-	1	-	1	-
Всего часов:		276	22	23	23	25	27	26		24	27	26	26	27

План годового цикла подготовки.

Планирование годового цикла тренировки обучающихся СШ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годовом цикле этапа многолетней подготовки, а также календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В данном разделе на основе учебного плана даётся структура годового цикла: раскрываются объёмы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапах подготовки, указываются примерные сроки проведения контрольных испытаний.

На этапе спортивно-оздоровительном периодизации годового цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала.

Таблица № 6

Структура годового цикла подготовки бегунов спортивно-оздоровительной группы.

Месяцы		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Структура годового цикла	Периоды	Подготовительный						Соревновательный					
	Этапы	Общеподготовительный						Соревновательный					
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей и специальной физической подготовки											

Для юных бегунов на спортивно-оздоровительном этапе такая периодизация годового цикла носит несколько условный характер. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля, и затем самостоятельная работа. В оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Большое внимание уделяется подвижным играм, игровым заданиям, спортивным играм. В процессе тренировки спортсмены знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанциях 30 м, 60 м, 100 м, в прыжках в длину и в высоту, сдаются контрольные нормативы по программе общей физической подготовки. Годичный цикл подготовки легкоатлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годового цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на два этапа: общеподготовительный (базовый), продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный,

продолжительностью 4 недели. В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 2-3 соревнованиях. Второй подготовительный период так же делится на два этапа: общеподготовительный (базовый), продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный, продолжительностью 4 недели. Второй соревновательный период (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах спортивно-оздоровительных первого года обучения - 2-х академических часов;

Участие в соревнованиях.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация легкоатлетов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, в начале августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Дозировка и контроль соревновательной деятельности юных бегунов. Каждое соревнование - это огромная психоэмоциональная нагрузка для его участников при предельной мобилизации функциональных систем, которые непосредственно определяют уровень достижений в избранном виде спорта. А это необходимо учитывать, когда речь идет о юных спортсменах. Для детского и юношеского организма характерны высокий уровень возбудимости, слабость внутреннего торможения, относительно невысокие функциональные возможности, неэкономичное расходование энергии, небогатый жизненный и соревновательный опыт, и поэтому они не умеют определять состязания по значимости, рационально расходовать свои силы, и относительно спокойно переносить горечь поражений. Все это говорит о том, что для юных атлетов каждое соревнование является серьезным испытанием. Несмотря на принятие регламентации, в детском и юношеском спорте продолжается односторонняя специализированная подготовка со всеми вытекающими из нее отрицательными последствиями, которые еще более усугубляются чрезмерными стартами. Главная опасность, которую в себе таит - перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Подобному перенапряжению не всегда предшествует или сопутствует состояние перетренированности, на проявление которой в первую очередь ориентируются тренеры (нарушение сна, апатия, вялость, повышенная раздраженность, нежелание тренироваться, ухудшение аппетита, потеря массы тела, снижение общей и специальной работоспособности). Когда речь идет о подростках, диагностика перетренированности крайне затруднена, поскольку в подавляющем большинстве случаев они не предъявляют ни каких жалоб, так как не способны анализировать свои ощущения. Потому не исключено, что многие юные спортсмены (особенно когда не организован систематический медицинский контроль) в течение нескольких лет продолжают тренироваться и выступать на фоне подобного перенапряжения. В видах, связанных с развитием выносливости, тренеры не

могут позволить себе игнорировать общефизическую подготовку, поскольку она необходима для выхода на высокий спортивный результат. В беге отсутствие должного общего физического развития, и в частности дисгармоничное развитие верхнего и нижнего пояса, до определенного момента не препятствует росту спортивных достижений. И только потом, когда, как правило, уже оказывается поздно, видно, что недостаточно сильные мышцы грудной клетки не дают возможности спортсмену в полной мере использовать функциональные возможности аппарата внешнего дыхания, а слабые мышцы брюшного пресса и спины отрицательно изменяют технику бега, становятся одной из главных причин хронического перенапряжения, различных заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Изменив характер соревнований для детей и юношей в возрасте до 15 лет (по мнению Локтева С. и Макарова Г.) включив в них специальные тесты, оценивающие уровень общей физической подготовки, можно решить эту задачу и осуществить реальный контроль за работой детских тренеров.

Соревнования на классических дистанциях начинают проводить для подростков, когда им исполняется 14 лет, то есть именно в этом возрасте, когда наблюдается стремительный прирост длины и массы тела, нейроэндокринный дисбаланс, максимальная напряженность функционирования сердечно-сосудистой системы, связанные с половым созреванием организма. Более подходящего периода (по мнению испытателей) для дополнительных стрессовых воздействий, к которым с полным основанием можно отнести соревновательные нагрузки, трудно отыскать.

Учитывая это, для подростков и юношей (до 16 лет включительно) должна быть разработана специальная, максимально щадящая программа соревновательных нагрузок на выносливость. Нельзя допускать в детском и юношеском возрасте сдвоенных и строенных стартов (даже взрослым спортсменам после подобных нагрузок требуется для восстановления минимум 7-12 дней).

Таблица № 7

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в беге на короткие дистанции.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения: 3 - значительное влияние 2 - среднее значение 1 - незначительное влияние
Скоростные способности	3	
Вестибулярная устойчивость	1	
Координация	2	
Телосложение	2	
Выносливость	2	
Мышечная сила	2	
Гибкость	1	

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств юных легкоатлетов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития физических качеств:

Таблица № 8

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			

Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать и об «отстающих качествах», их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). На начальном этапе обучения (9 -11лет), объём подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике легкой атлетики. Основным средством её являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой бега, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, различными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. Вес гантелей, утяжелителей для 14-16 лет 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются эспандеры, резиновые жгуты или другая резина. Упражнения с эспандерами применяются с 13 лет. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике бега. Особое место среди них могут занимать упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс освоения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоёмкую работу по исправлению ошибок обучающихся.

Формирование тактических умений начинается с развития быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для соревновательной деятельности.

Соревнования - это не только цель тренировки, но и эффективное средство специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объёма и интенсивности нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность достигнутых навыков и тактическое мастерство. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения.

Для более быстрого и лучшего усвоения материала обучающимся даются домашние задания по физической подготовке для развития силы рук, ног, туловища, для развития прыгучести (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами, отягощениями,

прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками); по технической - подводящие упражнения, тактической подготовке, изучение техники сильнейших спортсменов.

Начиная с 15-16 - летнего возраста для обучающихся составляются конкретные индивидуальные планы. Обучающиеся ведут дневники, в которых фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

Педагогический контроль.

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств обучающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс. Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Важной составной частью системы контроля является текущий контроль, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же обучающегося. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер-преподаватель вносит необходимые изменения в программу тренировочного занятия.

В качестве наиболее информативного показателя реакции организма обучающегося на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие и обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в

снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Они предъявляют требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено диспансерное обследование не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Медицинское обеспечение.

Включает в себя:

- контроль использования обучающихся фармакологических средств;
- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, обучающихся физкультурой и спортом;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма обучающихся;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья обучающихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

Диспансерное обследование включает в себя:

- осмотр врача по спортивной медицине, врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.
- исследование физического развития.
- функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.
- флюорография органов грудной клетки.
- электрокардиография.
- клинический анализ крови и мочи.
- биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

Самоконтроль.

Самоконтроль - представляет собой систематические наблюдения спортсменом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях спортом.

Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, чистота сердечных сокращений, масса тела, функция кишечника-желудочного тракта, потоотделение, жизненная ёмкость лёгких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты - всё это показатели самоконтроля.

Контролировать показатели организма можно по внешним и внутренним признакам:

- обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появление отдышки, нарушение координации движений – это внешние признаки. При их появлении необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть;

- появление болевых ощущений в мышцах, тошнота и, даже, головокружений - внутренние признаки. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить занятие.

В процессе занятий необходимо особо обращать внимание на появление во время тренировочного процесса болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает, что ваш организм справляется с нагрузками. Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей. Они должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли физические упражнения в нужном объёме и с достаточной интенсивностью.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения.

3.1. Обеспечение безопасности на занятиях легкой атлетикой.

В зависимости от условий и организации занятий и соревнований спортивная подготовка по легкой атлетике осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности. Тренер-преподаватель обеспечивает безопасное проведение тренировочного процесса и несёт ответственность за сохранение жизни и здоровья обучающихся.

Важно! Перед началом каждого занятия в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса проводить тщательный осмотр места проведения занятия или соревнований, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надёжности установки и закрепления (стоек) тренажеров и другого оснащения, а также ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Во время проведения занятий необходимо контролировать соблюдение правил и инструкций по технике безопасности и охране труда:

- не допускать к занятиям обучающихся без спортивной одежды и обуви;
- поддерживать дисциплину и порядок. Следить за тем, чтобы обучающиеся выполняли все указания тренера-преподавателя;
- не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятий;
- для профилактики травм перед началом занятия обязательно провести разминку;
- при проведении спортивных, подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений и ударов по рукам и ногам;
- при выполнении упражнений поточным методом соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не допустить соприкосновения и столкновения;
- при выполнении упражнений на спортивных снарядах, особенно на высоте от пола, на шведской лестнице обязательно страховать обучающихся от падений. Не разрешать детям самостоятельно и бесконтрольно подниматься на высоту.

3.2. Виды спортивной подготовки.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по лёгкой атлетике:

- на этапе спортивно-оздоровительном: дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

Основной принцип тренировочной работы - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация тренировочного процесса

по своей структуре приближается к построению тренировки высококвалифицированных взрослых спортсменов. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает периоды, этапы, мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего увеличения количества часов значительное повышение объема специальной физической и технической подготовки и увеличение объема соревновательной нагрузки.

3.3. Подготовка в спортивно-оздоровительных группах.

На этапе начальной подготовки основное внимание направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20% на втором.

Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего физического качества быстроты. Известно, что темп один из основных показателей скорости (число шагов в секунду) не увеличивается уже начиная с 12-13-летнего возраста, а наивысшие его показатели зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9-12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движения. Это специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты. На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

Содержание тренировочных занятий.

1. Общая и специальная физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, кроссовый бег (км), ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (4x9м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег, барьерный бег и т.д.)

- гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стойка на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на брусьях (висы и упоры, подъём переворотом и т.д.), лазание и перелазание и т.д., упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости).

- спортивные игры (элементы баскетбола и учебная игра, футбол, элементы волейбола и учебная игра)

- подвижные игры («Перестрелка», «салки мячом», «гусеница», «регби», «снайперы», «мяч соседу», «удочка», «мяч ловцу», «пионербол», «воробьи и вороны», «ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)

- упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах)

- упражнения на расслабление

2. Обучение основам техники лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, высокий и низкий старт, техника бега).

3. Теоретическая подготовка (правила техники безопасности во время занятий; история легкоатлетического спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка; правила соревнований и т.д.).

На первом году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30 60,100,300 м, прыжков в длину и высоту.

Особенности тренировочного процесса легкоатлетов.

Спортивная тренировка основывается на общих педагогических принципах - сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и др. В то же время тренировочный процесс в лёгкой атлетике обладает своими особенностями и отличительными чертами. Назовем главные из них.

1. Характерной чертой тренировочного процесса легкоатлетов является его многообразие. По существу, лёгкая атлетика, как ни один другой вид спорта, состоит из большого количества разных видов. Принято объединять эти виды на основе естественной двигательной деятельности человека, т. е. ходьбы, бега, прыжков и бросания предметов. Однако по специфике тренировочного процесса, направленного на преимущественное развитие ведущих в той или иной группе видов лёгкой атлетики физических качеств, принято следующее деление:

а) скоростные виды, характеризующиеся высокой частотой движений при определённой величине усилий (спринтерский и барьерный бег до 400 м);

б) скоростно-силовые виды, характеризующиеся кратковременными и мощными усилиями в основной фазе движения (прыжки, метания);

в) виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (ходьба, бег на средние и длинные дистанции);

г) виды, характеризующиеся комплексным развитием качеств (многоборья).

Тренировочный процесс в этих группах при общих закономерностях его развития имеет тенденцию дальнейшего разделения внутри каждой из групп по задачам, этапам подготовки, средствам и методам.

2. Лёгкая атлетика относится к группе видов спорта, достижения в которых выявляются через одну избранную форму техники, имеющую постоянный состав и структуру движений. Стабильность этой техники обусловлена относительным постоянством внешних условий, строго определённых правилами соревнований. Внешние условия могут меняться под влиянием метеорологических факторов (дождь, ветер, солнце) и отчасти состава покрытия.

3.4. Основные средства, методы и условия подготовки легкоатлетов.

В тренировке легкоатлетов используются физические и идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, определённые условия внешней среды, средства восстановления и гигиенический режим.

Физические упражнения. Посредством систематического выполнения физических упражнений легкоатлеты совершенствуются в технике, тактике, развивая свои физические и волевые качества. Физические упражнения являются главным средством подготовки и делятся на три основные группы:

1-я группа. Упражнения в том виде лёгкой атлетики, в котором спортсмен специализируется, включая все элементы и варианты этого вида.

2-я группа. Общеразвивающие физические упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

а) упражнения из других видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, спортивные игры и др.), применяемые для общего физического развития, но соответственно специфике своего вида лёгкой атлетики: для развития общей выносливости и укрепления здоровья - кроссы летом и ходьба на лыжах зимой; для развития и укрепления мускулатуры - упражнения с тяжестями; для приобретения быстроты - спринтерский бег; для развития ловкости и улучшения координации движений - игры в баскетбол и упражнения на гимнастических снарядах;

б) общеукрепляющие подготовительные упражнения с различными предметами: палками, скакалками, булавами, гантелями и др. - и без них; упражнения на снарядах и тренажерах, наклоны, повороты, размахивание, вращение, сгибание и разгибание конечностей, прыжки и др. Общеразвивающие подготовительные упражнения предназначены для всестороннего физического развития в первую очередь новичков и малоподготовленных легкоатлетов; они используются и для исправления основных дефектов телосложения.

3-я группа. Специальные упражнения обычно представляют собой элемент, часть или “связку” нескольких движений, взятых из данного вида лёгкой атлетики. Необходимо, чтобы по кинематической и динамической характеристикам движений, а также по психологической направленности специальные упражнения подходили бы возможно ближе к избранному виду лёгкой атлетики или его части. Специальные упражнения выполняются со снарядами (легкоатлетические, набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанга, груз на блоках и др.), на снарядах (гимнастические барьеры, канат и др.) и без снарядов.

Специальные упражнения выполняются также в усложнённых условиях: в горной местности, в барокамере, на мягкой дорожке, на трудном профиле пути, при встречном ветре, дожде и в условиях “поля боя”. Это необходимо для психологической подготовки легкоатлетов, воспитания у них волевых качеств. Облегченные условия: попутный ветер, тяговые и лидирующие устройства, снаряды уменьшенного веса и др.

В зависимости от внешних условий выполнение упражнений, их целенаправленность и воздействие на спортсмена могут изменяться.

Идеомоторные упражнения - мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении. Эти реакции, хотя и очень слабые, в точности соответствуют тем, что возникают при практическом выполнении этого упражнения, его части, элемента, связки, могут способствовать овладению техникой и тактикой, настраивать на предстоящее фактическое выполнение, упрочивать навык. В процессе идеомоторного упражнения может начинаться образование двигательного навыка.

Аутогенная тренировка - воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбуждения, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера или психолога.

Музыка и ритмолидеры. С их помощью можно делать занятия более эмоциональными, увеличивать объём тренировки, её интенсивность.

Места занятий. В настоящее время повысились требования к местам занятий. Синтетические дорожки, места для прыжков и метаний, амортизационные подушки для приземления стали обязательными для стадионов и манежей. Рекомендуется иметь дорожку из мягкого синтетического материала, опилок или песка, с травяным покровом; наклонную дорожку, которая дает возможность повесить объём и интенсивность упражнений.

Важную роль играют тренировка в избранном виде лёгкой атлетики и выполнение специальных упражнений в условиях, идентичных соревновательным и более усложненным.

Разнообразие внешних условий также влияет на тренировку. Проведение занятий на различных стадионах, в парках, лесу, на берегу реки повышает эмоциональность тренировки, помогает увеличить объём работы, предупреждает перетренировку.

Гигиенический режим (питание, сон, распорядок дня и др.) и естественные факторы природы (солнце, воздух, вода) - важные средства улучшения состояния ЦНС, укрепления

здоровья и закалывания. Они повышают жизнедеятельность легкоатлета, позволяют ему больше и эффективнее тренироваться, достичь высоких спортивных результатов, быстрее восстановить свои силы после занятий.

Методы тренировки.

Средства тренировки и условия, в которых она проводится, органически взаимосвязаны с методами тренировки, определяющими характерные особенности выполнения упражнения.

Главный метод спортивной тренировки - это метод упражнения, т. е. повторного выполнения движений или действий.

В зависимости от задач тренировки и возможностей легкоатлетов метод изменяется, принимая различные формы: повторный, переменный, интервальный, круговой, "до отказа", контрольный, соревновательный и др.

Средства восстановления.

В подготовке легкоатлетов большое внимание уделяется средствам восстановления функциональных возможностей спортсменов. Восстановлению содействуют: различные формы массажа, баня, гидропроцедуры, физиотерапия, витаминизация, рациональное питание. Восстановлению также способствуют оптимальное чередование занятий и недельных циклов с различной нагрузкой, активный и пассивный отдых, вариативность методов тренировки, разнообразие мест и условий занятий и др.

3.5. Содержание спортивной тренировки.

Содержание спортивной тренировки состоит из разделов физической, технической, моральной, волевой, психологической и теоретической подготовки. Все виды подготовки органически взаимосвязаны, составляют единый процесс спортивного совершенствования легкоатлета и осуществляются с помощью общих и специальных тренировочных средств, методов и нагрузок различной формы, применяемых в ходе занятий и соревнований.

Физическая подготовка.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку.

ОФП направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление систем организма, повышение функциональных возможностей, улучшение координационных возможностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Для достижения этих целей применяются разнообразные физические упражнения.

Практические занятия.

Строевые упражнения:

1. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

2. Повороты на месте, размыкание уступами.

3. Перестроение в шеренге, в колонне.

4. Перемена направления движения строя.

5. Обозначение шага на месте.

6. Изменение скорости движения.

7. Переход с шага на бег, с бега на шаг.

8. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

2. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

3. Выполнение упражнений на месте и в движении.

4. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

5. Упражнения для формирования правильной осанки.

6. В различных исходных положениях-наклоны, повороты, вращения.

7. В положении лёжа- поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

8. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

9. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

3. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

4. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяду.

6. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения:

1. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.

2. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад.

3. Соединение нескольких кувырков.

4. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты:

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

2. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6-и 12-минутный бег.

2. Прыжки в длину и в высоту с места и разбега.

3. Тройной прыжок с места и с разбега.

4. Многоскоки.

5. Пятикратный прыжок с места.

6. Метание малого мяча на дальность и в цель.

7. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально подготовительные упражнения.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

1. Ускорение под уклон 3 - 5о.

2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.

3. Бег прыжками.

4. Эстафетный бег.

5. Пробегание препятствий на скорость.

6. Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно).

7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

8. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.).

2. Бег с изменением направления (до 180°).

3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м

4. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).

6. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м.

7. Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.

3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

5. Прыжки в глубину.

6. Спрыгивание с высоты 40 - 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м.

7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд.

9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета»

10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Развитие силы (силовая подготовка)

Для развития общей силы используются разнообразные по координации и усилиям упражнения. Общая сила развивается посредством многих упражнений, начиная от элементарных и кончая целостным видом лёгкой атлетики (прыжок, метание, бросок со старта). Наибольшее значение имеют упражнения с отягощением (гантели, мешок с песком, набивные мячи, пояс, гири, штанга, тяжёлый камень и др.), а также на преодоление собственного веса (прыжки, приседания, многоскоки, подтягивания собственного веса) и упражнения на сопротивление партнёра. Используются также различные тренажёрные устройства: маятниковые, качельные, центробежные, пружинные, ударные и др.

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительном периоде тренировки и в меньшей - в соревновательном. Основные упражнения для развития силы, требующие больших усилий и напряжений, включаются в тренировочные занятия 3 раза в неделю, а упражнения с меньшей нагрузкой - в каждое занятие.

Практические умения:

- динамические упражнения с переменной опоры на руки и на ноги;

- упражнения на развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели, гимнастические палки);
- лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке;
- подтягивания в висячем положении;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;
- прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки с продвижением поочередно на правой и левой ногах, прыжки вверх и вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие выносливости.

Выносливость необходима всем легкоатлетам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого объёма тренировочной работы. Выносливость разделяют на общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая - частью специальной подготовленности. Общая выносливость развивается с помощью всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных. Наилучшее средство приобретения общей выносливости - длительный бег с умеренной интенсивностью (особенно кроссы), а также ходьба на лыжах, плавание, коньки.

Практические умения:

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии.
3. Кросс с переменной скоростью.
4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).
5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности.

6. Упражнения с набивным мячом.

Развитие быстроты (скоростно-силовая подготовка).

Способность быстро выполнять движения - одно из важнейших качеств легкоатлетов, даже у тех, у которых это качество не является ведущим. Высокий уровень быстроты позволяет им легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе. Поскольку быстрота движений у легкоатлетов всегда связана с проявлением значительной силы, это качество часто называют скоростно-силовым. Наиболее полезны для развития быстроты упражнения в избранном виде лёгкой атлетики. Упражнения: виды бега на короткие дистанции; выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определённый отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Практические умения:

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

1. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.
2. Эстафеты с элементами старта.
3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».

Развитие гибкости.

Гибкость нужна легкоатлетам для выполнения движений с большой амплитудой. Гибкость легкоатлета зависит от формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, а также от тонуса мышц. Максимальная амплитуда

легкоатлетических упражнений зависит главным образом от эластичности связок и мышц. Гибкость легкоатлета меняется в зависимости от различных внешних условий и состояния организма. Упражнения ОФП способствуют развитию гибкости. Но большинству легкоатлетов нужна большая амплитуда в движениях применительно к избранному виду лёгкой атлетики, и поэтому требуются специальные упражнения на растягивание. Такие упражнения обычно сходны с теми движениями, которые есть в избранном виде лёгкой атлетики. Только эти упражнения выполняются с ещё большей амплитудой и должны быть сходны по характеру движений. Для улучшения эластичности связок и мышц рекомендуются упражнения активные и пассивные, выполняемые с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения на гибкость выполняются в виде пружинистых сгибаний и разгибаний, махов, статических напряжений, а также с партнером. Упражнения проводят сериями: 3 - 5 ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой. Чтобы не повредить мышцы, амплитуду движений следует увеличивать постепенно.

Практические умения:

- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в приседах;
- выпады и полушпагаты на месте;
- «выкруты» со скакалкой;
- высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;
- полушпагат и широкие стойки на ногах

Развитие ловкости.

Ловкость - высшая степень координации движений, она нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость понадобится легкоатлету, чтобы обезопасить себя при падении в барьерном беге, неудачном приземлении в прыжках в высоту, поломке шеста и т. д. В данных примерах ловкость непосредственно связана с уверенностью, столь необходимой в любом виде спорта.

В процессе тренировки и соревнований многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у атлета хорошо развита ловкость, то он сможет исправить неправильное положение или движение и не ухудшит своего спортивного результата. Для развития ловкости легкоатлетам рекомендуется заниматься баскетболом, хоккеем, игрой в ручной мяч и другими играми. Очень полезны для развития ловкости легкоатлета акробатические упражнения, особенно прыжки, которые помимо ловкости развивают силу, быстроту, прыгучесть, гибкость и смелость. Используемые для ОФП упражнения одновременно улучшают ловкость; кроссовый бег и упражнения на местности также способствуют её развитию.

Практические умения:

- бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре;
- прыжки через скакалку;
- пробегание коротких отрезков из различных исходных положений;
- произвольное преодоление простых препятствий;
- передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе;
- ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, с поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной позы по заданию;
- жонглирование малыми предметами;
- комплексы упражнений на координацию;
- равновесие «ласточка» на широкой и ограниченной опоре;
- упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками.
2. То же с поворотом в прыжке на 90 - 180 о.
3. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо.
4. Эстафеты с элементами акробатики.
5. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами»
6. Прыжки с места и с разбега.

Техническая подготовка.

Для достижения наилучшего результата в лёгкой атлетике нужна совершенная техника - наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Под такой техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена. В процессе тренировочных занятий юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики: бег на короткие, средние и длинные дистанции; барьерный бег; прыжки в длину; прыжки в высоту; толкание ядра; метание мяча.

Практические умения:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка:

- закрепление навыка правильной осанки, правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений рук и ног в медленном беге;
- ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах;
- ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища, головы;
- ходьба и бег с изменением темпа, направления движений, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров,
- ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий,
- ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту;
- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;
- специальные беговые легкоатлетические упражнения;
- обучение технике высокого старта.

Прыжки:

- пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания,
- разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом,
- перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега,
- прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей,
- прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой,
- упражнения со скакалкой.

Метания и ловля:

- упражнения с жонглированием мячей,
- метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой,
- метание малого мяча способом «из-за спины», через плечо, с трёх шагов, с пяти и т.д.

Методы обучения технике.

Для обучения технике легкоатлетических видов в основном используют три главных метода: объяснение, показ и непосредственную (физическую) помощь. Основная задача этих методов - создать правильное двигательное представление, помочь овладеть движениями. В

практике применяются все эти методы, причём не только отдельно, но и одновременно. Например, преподаватель объясняет и в то же время показывает требуемое движение, поправляет действия спортсмена и вместе с тем подсказывает ему. Совершенствование техники достигается методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения по частям (расчленённый метод).

Тактическая подготовка.

Спортивная тактика - искусство ведения соревнования с противником. Её главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над противником. Тактическое искусство необходимо во всех видах лёгкой атлетики. Наибольшую роль оно играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и наименьшую там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). При прочих равных условиях победа на соревнованиях определяется в конечном счёте зрелостью тактического искусства.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовленность легкоатлета обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности в тренировке и повышение результатов в соревнованиях. Психологическая подготовка осуществляется через воспитание волевых качеств спортсмена, приучение его к условиям соревнований и к борьбе с противником. Особо важную роль играет самовоспитание легкоатлета, настраивающегося на бескомпромиссную борьбу, на проявление всех своих сил и возможностей. Надо научить спортсменов верить в свои силы, дерзать, настраиваться на преодоление установившихся психологических барьеров. Никакие внушения тренера не помогут, если у спортсмена нет убеждённости в своих возможностях значительно улучшить результаты. Для этого необходимо рассказывать легкоатлетам о скрытых возможностях человека, о возможностях их проявления, о путях преодоления психологического барьера.

Методы психического воздействия:

1) Активная голосовая поддержка и жестикуляция тренера-преподавателя и товарищей по команде. Выкрикивание на соревнованиях и тренировках возгласов типа «Держись!», «Давай, давай!», «Терпеть!», «Ты можешь» и т.д.

2) Формирование у спортсмена во время бега мысленного представления о том, что данный момент неповторим и что ощущения, испытываемые сейчас, в некотором роде единственны, поэтому стоит заставить себя пережить данный момент с удовольствием, получив от него массу положительных впечатлений.

3) Доверительная, спокойная беседа тренера-преподавателя с воспитанником, ставящая целью убеждение его в том, что он действительно силен и может выполнить поставленную задачу.

4) Умышленное (со стороны тренера) неправильное объявление времени в высокоинтенсивных тренировках и в «прикидках».

5) Использование на тренировках различного шумового сопровождения, например, записанной на магнитную ленту «акустической атмосферы» соревнований, что будет способствовать формированию адаптационных психологических реакций в условиях смоделированной стрессовой ситуации («атмосфера» соревнований).

Моральная, волевая подготовка.

Практическая деятельность педагогов-тренеров неразрывно связана с воспитанием спортсменов, способных высоко нести знамя Родины, успешно выступать на олимпийских играх, чемпионатах Европы, международных состязаниях.

С целью усиления идейно-нравственного воспитания рекомендуется:

- проводить лекции по истории спорта и олимпийских игр; о жизни и деятельности замечательных людей нашей Родины, выдающихся спортсменов;
- организовывать на сборах библиотеки, предусмотрев в них художественную литературу по истории, политике, международному положению, педагогике;
- вовлекать спортсменов в общественную работу;
- контролировать поведение и взаимоотношения спортсменов; бороться с индивидуализмом, эгоизмом, обывательскими взглядами, зазнайством, стяжательством и другими качествами, чуждыми морали, используя общественное влияние всего коллектива;
- поддерживать традиции спортивного коллектива (сборной команды); проводить торжественные приёмы в состав сборной, чествование спортсменов, одержавших победу;
- систематически организовывать мероприятия, способствующие сплоченности коллектива;
- поощрять спортсменов к воспитанию волевых черт характера, вырабатывать у них постоянные положительные мотивы к тренировке и выступлениям (достижение высокого спортивного мастерства, совершенствование характера, стремление заслужить общественное признание своих успехов), рационально используя методы убеждения, поощрения, критику;
- обучать спортсменов способам самовоспитания: самоанализу, самоодобрению, самообязательству и др.;

Нравственные принципы, определяющие правила поведения в обществе, должны быть законом для тренеров и спортсменов. Важно, чтобы спортсмены почувствовали важное значение своей моральной подготовки для труда, учебы, спорта - всей жизни. Тренер обязан уделять особое внимание организации коллектива, формированию в нём здоровых традиций, воспитанию у спортсменов чувства дружбы, товарищества. Роль коллектива ярко проявляется в соревнованиях, где выступает дружная, сплоченная команда, заботящаяся о каждом своем участнике, стремящаяся помочь ему, поднять настроение и вселить бодрость духа. Дружба в коллективе, команде, дружба между спортсменами и тренерами помогают ликвидировать недостатки в работе, искоренить ещё встречающиеся у наших спортсменов проявления зависти к успехам товарищей, попытки противопоставить себя коллективу.

Воспитание волевых качеств.

Основные волевые качества легкоатлетов: дисциплинированность, воля к преодолению трудностей, к проявлению максимальных усилий в работе, уверенность в себе, настойчивость, воля к победе. Без твердой, сознательной дисциплины не мыслится хороший спортсмен, команда, большой коллектив. Воспитывать дисциплинированность необходимо с первого занятия с учениками. Воспитание настойчивости, упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке легкоатлетов. Она определяется прежде всего той целью, к которой стремится легкоатлет. При этом надо помочь ему поверить в возможность достижения цели.

Теоретическая подготовка.

Программа теоретической подготовки включает в себя общие понятия о системе физического воспитания, перспективах развития физической культуры и спорта, морали и воспитании спортсменов, анализе техники и тактики в специализируемом виде лёгкой атлетики, методике обучения и пути её совершенствования.

Легкоатлету необходимо знать о методике развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, воспитании волевых качеств; о планировании круглогодичной и перспективной многолетней тренировки; о правилах участия в соревнованиях; понимать и знать, какими средствами и методами добиться в них успеха. Спортсмен должен уметь анализировать свою подготовленность и результаты соревнований, вести дневник тренировки.

В программу теоретической подготовки должны входить также вопросы психологической подготовки, гигиенического режима спортсмена (режим дня, питание, сон, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж). Кроме того, спортсменов

надо ознакомить с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также с профилактикой травматизма в избранном виде лёгкой атлетики.

Для подготовки легкоатлетов проводятся лекции и беседы на специально организованных занятиях.

Таблица № 9

Учебный план по теоретической подготовке

Темы:	Теория/часы	Практика/часы	Кол-во/часов
Вводное занятие	0,5		0,5
Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	1
Развитие легкой атлетики в России и за рубежом	0,5	0,5	1
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	0,5	0,5	1
Врачебный контроль и самоконтроль	0,5	1,5	2
Строение и функции организма человека	0,5	0,5	1
Места занятий, оборудование и инвентарь	0,5	0,5	1
Правила легкой атлетики	0,5	0,5	1
Заключительное занятие	0,5		0,5
Итого:	4,5	4,5	9

Примерные темы для теоретической подготовки:

1. Вводное занятие. Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим для юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года. Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

3. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

4. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребление алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Понятие о «спортивной форме» утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к

занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

7. Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок представления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

8. Места занятий, оборудование и инвентарь. Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

9. Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса.

Другие виды спорта и подвижные игры.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. Тоже на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелезании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик. «Полу шпагат» и «шпагат». Напрыгивания на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. Колесо (переворот боком).

БАСКЕТБОЛ.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ФУТБОЛ.

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

Тренер выбирает самостоятельно: индивидуальные, парные, коллективные игры. Игровые задания подвижных игр для 9 лет: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями», «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ноги», «Найди, где спрятано», «Пройди и не урони», «Охотник и звери», «Рыбак и рыбки», «Ровным кругом», «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Пустое место» и т.д.

ПЛАВАНИЕ.

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

3.6. Воспитательная работа.

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм), в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России:

23 февраля - День защитника Отечества

12 апреля - День космонавтики

9 мая - День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов

22 июня - День памяти и скорби - день начала Великой Отечественной войны

4 ноября - День народного единства

9 декабря - День Героев Отечества

- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- проведение бесед с обучающимися, направленных на: формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание

обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Антидопинговые мероприятия.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей образовательных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации врача.

План антидопинговых мероприятий составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися легкой атлетикой молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся легкоатлетов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Программный материал направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся «СШ «Спартак». Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что обучающиеся могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда факторов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые атлеты прекрасно осознают.

Обучающиеся знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Поэтому программы для обучающихся характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;

- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);

- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;

- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в том числе обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

При приёме (отборе) на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «плавание» обучающиеся проходят тестирование (сдают нормативы по общей физической подготовке). Промежуточное тестирование обучающихся в СШ проводится в конце учебного года (в декабре). Хорошие показатели тестирования являются основанием для окончания освоения программы и приёме обучающегося ещё на годы обучения или перевода на обучение по программе спортивной подготовки при условии комплектования такой группы и выполнения критериев отбора по программе спортивной подготовки.

Обучающиеся должны показать положительную динамику результатов в конце учебного года по сравнению с началом года.

Контрольные испытания рекомендуется проводить после дня отдыха или незначительного снижения тренировочных нагрузок. Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка.

Таблица № 10

Контрольно-переводные и приемные испытания (тестирования) для зачисления и перевода в группы спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Контрольные тесты	Нормативы	
		мальчики	девочки
1.	Бег на 20 м с хода, сек	Улучшение результата к концу учебного года по сравнению с началом учебного года (динамика результатов)	
2.	Бег на 60 м, сек	Улучшение результата к концу учебного года по сравнению с началом учебного года (динамика результатов)	
3.	Прыжок в длину с места, см	Улучшение результата к концу учебного года по сравнению с началом учебного года (динамика результатов)	

- Бег на 20 м с хода, на 60 м. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

- Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Таблица № 11

Темы для зачёта по теоретической подготовке в конце учебного года в форме собеседования (или тестирования):

Темы теоретических занятий:

Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России
Развитие плавания в России и за рубежом
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
Врачебный контроль и самоконтроль
Строение и функции организма человека
Места занятий, оборудование и инвентарь
Правила вида спорта «плавание»

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1997 г.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983 г.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980 г.
4. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
5. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва- М.: Советский спорт, 2003.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
10. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
11. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
12. Филин Б.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974 г.
13. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.
14. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
15. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
16. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
17. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
18. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
19. <http://rusada.ru/> - Российское Антидопинговое Агентство