

РЕЦЕНЗИЯ

НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ)

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. № 730.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Данная программа рассчитана на 8 лет обучения детей и подростков в возрасте от 9 до 16 лет.

В структуре программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке дана характеристика избранного вида спорта, сформулированы его цели и задачи, четко излагается структура многолетней подготовки.

В учебном плане программы отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям.

В системе контроля и зачетных требованиях, прописаны четко требования к уровню подготовленности обучающихся, в полном соответствии с федеральными государственными требованиями.

Подробно расписаны критерии оценок и зачетных требований на разных этапах.

Перечень информационного обеспечения достаточно полный и соответствует содержанию программы.

Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам по легкой атлетике и может быть использована для работы в ДЮСШ.

Рецензент: преподаватель первой квалификационной категории,
физкультурно-социального отделения ГБПОУ ЧИК,
Передвигина Е. Ф.

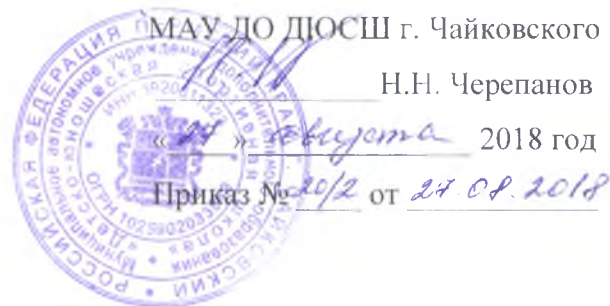


Передвигина Е. Ф.

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО ДЮСШ г. Чайковского
протокол № 3
«27» августа 2018 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



Автор программы: Жильцова Наталья Владимировна - тренер-преподаватель.

Рецензенты:

Преподаватель первой квалификационной категории физкультурно-социального отделения ГБПОУ ЧИК, Передвигина Е.Г.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по легкой атлетике в МАУ ДО ДЮСШ г. Чайковский.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Годовой учебный план	7
3. Методическая часть	15
3. 1 Содержание и методика работы по этапам подготовки	16
3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы	27
3. 3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок	29
4. Воспитательная работа	30
5. Психологическая подготовка	31
6. Восстановительные мероприятия	34
7. Система контроля и зачётные требования	36
8. Перечень информационного обеспечения	40
9. Приложения	41

1. Пояснительная записка

Предпрофессиональная программа по легкой атлетике для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) составлена на основании:

1. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.09.2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

2. Федерального закона №273 от 29.12.2013 г. «Об образовании в Российской Федерации».

3. Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 4.07 2014 г. N 41 об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4. Примерных требований к программам дополнительного образования детей от 01.01.2001 г., письмо №06-1844.

5. Методических разработок тренеров-преподавателей, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию её видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега входят составной частью в каждое занятие по лёгкой атлетике и в тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия лёгкой атлетикой способствуют оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося. Исходя из этого, дополнительная предпрофессиональная программа имеет актуальность, целесообразность и способствует формированию слагаемых физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры и спорта.

Учитывая особенности современного этапа развития спорта в целом и лёгкой атлетики в частности, программа охватывает основные методические положения и принципы работы с детьми и подростками, направленные на дальнейшую реализацию единой системы многолетней спортивной тренировки и обучения в ДЮСШ.

Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по легкой атлетике в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей. Система организации физической подготовки в ДЮСШ направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

Основными задачами предпрофессиональной программы являются следующие:

1. Отбор одаренных детей. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

2. Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта.

3. Освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки.

4. Подготовка одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры.

Для занятий легкой атлетикой принимаются дети с 9 лет по собственному желанию и с согласия их родителей или законных представителей, на основании личного заявления. Обучение учащихся продолжается до окончания ими школы в возрасте 16-18 лет. Набранные группы сдают приёмные нормативы, определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки по легкой атлетике в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время. Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки.

Учебно-воспитательный процесс включает в себя обучение по программам двух образовательных ступеней: начальной подготовки - 3 года и тренировочного этапа - 5 лет (далее НП и ТЭ). Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы (см. таблица 2). Обучение в группах НП носит характер универсальности в подготовке учащихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики легкой атлетики. Основной задачей работы здесь является

содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка учащихся к следующей ступени обучения. Возраст зачисления в группы 9-12 лет. В группах ТЭ, сформированных из обучающихся, прошедших подготовку в группах НП, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики легкой атлетики и дальнейшему их совершенствованию.

Перевод каждого учащегося ТЭ групп, в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, обучающийся будет повторно заниматься в группе этого же года обучения. Каждый обучающийся может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам контрольных нормативов в конце каждого учебного года.

Медицинский контроль здоровья занимающихся осуществляется один раз в год. В случае удачного прохождения медицинского осмотра, воспитанники ДЮСШ получают допуск к дальнейшим занятиям. Результатом реализации программы является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории легкой атлетики и практическими навыками проведения соревнований.

2. Годовой учебный план

Учебный план многолетней подготовки юных легкоатлетов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки легкоатлетов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики легкой атлетики, возрастных особенностей юных легкоатлетов, основополагающих положений теории и методики легкой атлетики, а также с учетом модельных характеристик подготовленности легкоатлетов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, взяв за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики легкой атлетики, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки (см. таблица 1).

Таблица 1 - Сроки освоения программы

Этап предварительной подготовки	Этап начальной подготовки (НП – 1;2 3) 3 года
Этап спортивной специализации (Этап начальной спортивной специализации)	Тренировочный этап 1 – 2 года обучения (ТЭ – 1, 2)
Этап спортивной специализации (Этап углубленной тренировки)	Тренировочный этап 3 года обучения (ТЭ – 3;4;5)

Срок обучения по Программе 8 лет. Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным

программам (в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее - федеральные государственные требования).

Учебный план многолетней подготовки юных легкоатлетов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных легкоатлетов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку (см. таблица 3).

Происходит:

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики легкой атлетики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- увеличение объема соревновательных нагрузок; - повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Многолетняя подготовка юных легкоатлетов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- **этап начальной подготовки;**

- **тренировочный этап (этап спортивной специализации),** подразделяется на 2 раздела: начальная специализация и углубленная специализация. Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Этап начальной подготовки - этап предварительной спортивной подготовки. Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;

- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);

- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;

- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;

- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;

- первичный отбор способных к занятиям легкой атлетикой. На этапе НП должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся. Тренировочный этап - этап спортивной специализации.

Основные задачи этапа начальной специализации 1-го и 2-го годов обучения:

- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма;

- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами техники всех видов легкой атлетики;

- приобретение соревновательного опыта;

- на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в легкой атлетике;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;

- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;

- формирование коммуникативных навыков.

Основные задачи этапа углубленной специализации 3-го, 4-го и 5-го годов обучения:

- всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;
- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований; - воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- формирование коммуникативных навыков;
- дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
- повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Структура системы многолетней подготовки

Таблица 2 - Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в неделю, минимальный возраст обучающихся на этапах подготовки

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной физической подготовке на начало учебного года
Этап начальной подготовки				
1	9	15	6	Выполнение нормативов ОФП
2	10	14	8	Выполнение нормативов ОФП и СПФ
3	11	14	8	
Этап спортивной специализации				
1	12	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СПФ и ТТП. Выполнение II юн.-III юн. разрядных нормативов
2	13	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СПФ и ТТП.

				Выполнение I юн.-II юн. разрядных нормативов
3	14	10	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТТП. Выполнение I юн.-III взр. разрядных нормативов
4	15	8	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТТП. Выполнение II взр.-III взр. разрядных нормативов
5	16	8	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТТП. Выполнение I взр. разрядного норматива

Примечание: При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав не превышать 1,5 минимальных состава, а на этапе начальной подготовки не должен превышать двух минимальных составов с учётом правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Таблица 3- Учебный план отделения лёгкая атлетика на 46 недель

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовка (ЭНП)			Тренировочного Этап (ТЭ)				
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Краткое название групп		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Возраст зачисления в группу		9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15	16
1	Теоретическая подготовка	14	24	24	50	50	69	69	69
2	Общая физическая подготовка	188	232	232	221	21	214	214	214
3	Специальная физическая подготовка	160	186	186	83	83	124	124	124
4	Техническая подготовка	28	46	46	121	121	173	173	173
5	Тактическая и психологическая подготовка	17	18	18	32	32	41	41	41
	Медицинский контроль	11	17	17	19	19	24	24	24
			2	2	4	4	4	4	4
6	Инструкторская и судейская практика		2	2	6	6	14	14	14
	Участие в	5	10	10	16	16	27	27	27

соревнованиях, контрольно- переводные испытания									
Общее количество часов	276	368	368	552	552	690	690	690	
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	15	15	15	
Количество тренировок в неделю	2 по 3 часа	4 по 2 часа	4 по 2 часа	4 по 3 часа	4 по 3 часа	5 по 3 часа	5 по 3 часа	5 по 3 часа	

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина). 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, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр.

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 перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике);

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана; -самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Построение годового цикла подготовки легкоатлетов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годовых циклов предполагает значительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл. Для этого этапа характерны

включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных товарищеских игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В январе и феврале - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На **тренировочном этапе** в группах начальной специализации начинается специализированная подготовка юных легкоатлетов. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению легкой атлетики. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На **общеподготовительном этапе** (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На **соревновательных этапах** (с марта по октябрь) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка. Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1 - м и 2 - м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики легкой атлетики, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей легкоатлетов. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, и сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревновательной.

3. Методическая часть

Методическая часть программы определяет:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Основными **формами** тренировочного процесса в учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях (см. приложение № 1);
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль (см. таблицы 6,7).

Успешная подготовка легкоатлета высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной Программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке. Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Обязательным компонентом подготовки юных легкоатлетов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи,

районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

3.1 Содержание и методика работы по этапам подготовки

Требования в современной легкой атлетике настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Программа:

1) содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка (см. таблица 3).

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;

- большой объем соревновательной деятельности.

Процесс многолетней тренировки юных легкоатлетов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

1) преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;

2) постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;

- 3) непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- 4) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла;
- 5) строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 6) одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки:

1. Физическая культура и спорт.
2. Обзор развития вида спорта.
3. Личная и общественная гигиена.
4. Понятие спортивной тренировки.
5. Врачебный контроль и самоконтроль.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
7. Единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм ПИСК: классификация соревнований и их значение).
8. Физиологические основы спортивной тренировки.
9. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха.
10. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний
11. Сущность спортивной тренировки.
12. Основные виды спортивной подготовки.
13. Планирование и учет в процессе тренировки.
14. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение.
15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

16. Инструкторская и судейская практика.
17. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных стартов, психологическая подготовка.
18. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.
19. Как стать сильным, быстрым, ловким (желательно присутствие родителей).
20. С чего начинали спортивные звезды (желательно присутствие родителей). Характеристика первоначальных результатов, роста, массы, динамики достижений по годам знаменитых спортсменов.
21. Ведение и анализ спортивного дневника.

Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки (см. таблица 4)

Таблица 4 - Упражнения по общей физической подготовке

1. Строевые упражнения	Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости
------------------------	--

	<p>движения. Повороты в движении.</p>
<p>2. Гимнастические упражнения без предметов</p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.</p> <p>Упражнения для мышц шеи Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p>Упражнения для туловища Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.</p> <p>Упражнения для ног Различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p>
<p>3. Гимнастические упражнения с предметами</p>	<p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</p> <p>Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.</p> <p>Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.</p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.</p>

4. Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. 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.
5. Легкоатлетические упражнения	Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 5-минутный бег, и 12-ти минутный бег. Прыжки в длину с места.
6. Спортивные игры	Волейбол, баскетбол, футбол (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка (СФП) Специальная физическая подготовка - 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 в конкретном легкоатлетическом виде. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения (см. таблица 5).

Таблица 5 - Упражнения по специальной физической подготовке

1. Упражнения на развитие силы	-Упражнениями с использованием собственного веса: подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. - Метание снарядов. - Различные прыжковые упражнения. - Парные силовые упражнения (приседания, упражнения с
--------------------------------	---

	<p>сопротивлением и т.д.). В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем.</p> <p>В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.</p>
2. Упражнения на развитие быстроты	<p>С этой целью применяются в течение всего года:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с низкого старта на коротких отрезках 30, 60 м на время; - бег с хода тоже на коротких отрезках; - «челночный бег» (3x10м); - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); - различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; - максимальная работа рук; - выполнение специальных беговых упражнений на частоту; - различные прыжковые упражнения. <p>Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.</p>
3. Упражнения на развитие выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> - Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м. - Чередование ходьбы и бега до 1000м. - Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности. - Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км. - Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.
4. Упражнения для развития гибкости.	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами; - Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. - Выпады и полушпагаты на месте. - «Выкруты» со скакалкой. - Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при

	<p>передвижениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат и широкие стойки на ногах.
5. Упражнения для развития ловкости	<ul style="list-style-type: none"> - 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 меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию. - Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа. - Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д. - Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками. - Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие. - Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст легкоатлетов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов, видеоманускриптов;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Бег на короткие дистанции

Спринт - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 30, 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

На первом и втором 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. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Необходимо ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения. Научить технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Специальные упражнения. Повторный бег 60-80 м (3-5 раз). Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м). Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м). Бег прыжковыми шагами (30-60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу

радиусом 20-10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз). Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Для юных бегунов на короткие дистанции, занимающихся в тренировочных группах, основными задачами станут: научить низкому старту и стартовому разбегу. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Научить низкому старту на повороте. Научить финишному броску на ленточку.

Специальные упражнения. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз). Начало бега по сигналу (по выстрелу). Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!». Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз). Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз). Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз). Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз). Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз). Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Установка колодок для старта на повороте. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. Выполнение стартового ускорения на полной скорости. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз). Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз). Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Бег на средние и длинные дистанции

Бег на средние дистанции - совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но

короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипель-чез).

Бег на средние дистанций относится к упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности, где продолжительность работы равна 0,5-5 мин, находится на стыке между анаэробными и аэробными способностями организма. Участие различных источников энергообеспечения в упражнениях разной продолжительности не одинаково. Так, в беге на 800 м только 35% энергообеспечения осуществляется за счет аэробного обмена, а 65% - за счет анаэробного. В беге же на 1500 м эти показатели равны: 50% за счет аэробного и 50% за счет анаэробного. Последние характеризуют энергообеспечение высококвалифицированных легкоатлетов.

Начинающим и бегунам низкой квалификации следует развивать преимущественно аэробные способности. Бег на длинные дистанции - совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 2 мили (3218 метров), 5 000 м (5 километров по шоссе), 10 000 м (10 километров) и реже - 15 километров (15 000 метров на стадионе), 20 километров (20 000 метров), полумарафон, 25 километров (25 000 метров), 30 километров (30 000 метров) и часовой бег. Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5 000 и 10 000 метров. Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе. По классификации ИААФ подобные соревнования относятся к категории «пробегов» (бег по шоссе). Длина дистанций при беге по шоссе измеряется в километрах, на стадионе - в метрах.

Группы начальной подготовки

Создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение техники высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Специальные упражнения. Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 40-150 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Равномерный кросс - 30-45 минут. Занятия другими видами лёгкой атлетики (прыжки, метания), туристические походы и пешие прогулки до 7 км.

Тренировочные группы

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки. Ознакомление и обучение технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Обучение технике стартового разбега. Обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

Специальные упражнения. Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м). Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м). Бег прыжковыми шагами (30-60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50- 80 м со скоростью 80-90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется

подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

1. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий легкой атлетикой

1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Во время метаний необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

1.4. Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

1.9. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения легкоатлетических занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на беговой дорожке; или спортивной площадке.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

3.2. Осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

3.3. При групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;

3.4. В сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

3.5. Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

3.6. После броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;

3.7. При метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;

3.8. Не передавать снаряд друг другу броском;

3.9. Не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 40 минут (один академический час). Продолжительность одного занятия не должна превышать:- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х академических часов; - в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах (1, 2, 3, 4, 5 годов обучения) - 3-х часов (см. таблица 1).

4. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- Чествование победителей соревнований и именинников;
- Родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей МАУ ДО ДЮСШ;
- Тематические беседы;
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- Дружный коллектив;
- Система психологической мотивации.

5. Психологическая подготовка

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренер-преподаватель должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и

инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

– оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);

– специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

– комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);

– простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1) информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

2) методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

3) методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

4) морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

5) личный пример тренера и ведущих спортсменов;

6) воспитательное воздействие коллектива;

7) совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;

8) организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

9) постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

10) создание жестких условий тренировочного режима.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

6. Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности лёгкоатлетов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, мышечная релаксация, сон, отдых;

- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Медико-биологические средства восстановления:

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро, гидро, баро массаж), спортивные растирки, гидро- и банные процедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств, в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

7. Система контроля и зачётные требования

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, а также требует выполнения спортивного разряда (см. таблицы 6,7).

Таблица 6 - Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы (юноши)

	ЭНП-1 9-10 лет	ЭНП-2 10-11 лет	ЭНП-3 11-12 лет	ТЭ-1 12-13 лет	ТЭ-2 13-14 лет	ТЭ-3 14-15 лет	ТЭ-4 15 лет	ТЭ-5 16 лет
Разряд	Б/р	Б/р	Б/р	II юн.- III юн	I юн.- II юн	I юн.- III взр.	II р-д.- III р-д.	II р-д.- III р-д.
60 м.	10,0- 12,0	9,3-9,9	9,3-9,9	8,9-9,4	8,4-8,8	8,1-8,3	7,8-8,0	7,8-8,0
1000 м.	-	3.50-4.10	3.50- 4.10	3.30- 3.49	3.15- 3.30	3.05- 3.15	2.49- 3.04	2.49- 3.04
3000 м.	-	12,30- 13,00	12,30- 13,00	11.00- 12.20	10.25- 11.00	9.50- 10.25	9.10- 9.50	9.10- 9.50
Прыжок в длину с места (см)	150-160	160-170	160- 170	180-195	200-215	220-235	240- 250	240-250
3-й прыжок. (см)	420-450	470-500	470- 500	520-600	610-650	650-680	680- 700	680-700
Объем беговых нагрузок		1200- 1400	1200- 1400	1600- 1800	2000- 2500	2600- 2900	3000- 3500	3000- 3500
Участие в соревнованиях (районных и выше стоящих)	5	10	10	16	16	27	27	27

Таблица 7 - Контрольно - переводные нормативы для зачисления в группы (девушки)

	ЭНП-1 9-10 лет	ЭНП-2 10-11 лет	ЭНП-3 11-12 лет	ТЭ-1 12-13 лет	ТЭ-2 13-14 лет	ТЭ-3 14-15 лет	ТЭ-4 15 лет	ТЭ-5 16 лет
Разряд	Б/р	Б/р	Б/р	II юн.- III юн	I юн.- II юн	I юн.- III взр.	II р-д.- III р-д.	II р-д.- III р-д.
60 м.	10,7- 12,0	10,1-10,6	10,1- 10,6	9,2-9,8	8,9-9,3	8,7-9,1	8,3-8,6	8,3-8,6
1000 м.	1.06- 1.12	57,0-1.05	57,0- 1.05	54,0- 56,6	52,1- 54,1	50,0- 52,0	47,0- 49,8	47,0- 49,8
3000 м.	-	4.20-4.35	4.20- 4.35	4.05- 4.20	3.50- 4.05	3.35- 3.50	3.20- 3.35	3.20- 3.35
2000 м. (кросс)	-	9.00-9.30	9.00- 9.30	8.35- 9.00	8.10- 8.30	7.50- 8.10	6.50- 7.10	6.50- 7.10
Прыжок в длину с места (см)	140-150	150-160	150- 160	160-180	180-200	200-210	210- 220	210-220
3-й прыжок. (см)	400-440	450-470	450- 470	480-500	510-540	540-560	560- 580	560-580
Объем беговых нагрузок		110-1300	110- 1300	1500- 1700	1800- 2300	2400- 2700	2800- 3300	2800- 3300
Участие в соревнованиях (районных и выше стоящих)	5	10	10	16	16	27	27	27

Для перевода в ТЭ группы - выполнение разрядов являются обязательными, кроме этих видов разряды могут быть выполнены и в других видах дисциплинах легкой атлетики. Для зачисления в группу требуется сдача всех 6 нормативов, уложиться в 4-х видах.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, инструктора-методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Утверждение контрольных нормативов определяются педагогическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются

приказом директора. Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Упражнения по общей и специальной физической подготовке выполняются в форме. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Беговые выполняются с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2-3 попытки, записывается лучший результат. Прыжок в длину с места – прыжок с места толчком двумя ногами. 3-х кратный – прыжок в длину с места: первый толчок двумя ногами последующие - толчком одной ноги, последний - прыжок приземление на обе ноги; оценка по лучшему результату из трёх попыток.

Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила легкой атлетике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике; федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений; - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; - повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике. в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Лёгкая атлетика - Учебное пособие, 6-е изд. Москва «Академия», 2009.
2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера, Москва, 2007.
3. Матвеев Л.П. «Основы лёгкой атлетики» М.: «ФиС», 2006.
4. Мельникова В.М. Психология: Учебник для институтов физической культуры/ Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
6. Нормативные документы, регулирующие работу по физической культуре и спорту и деятельности спортивных школ (4 стр. программы), 2013.
7. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А.. Спорт и личность. Методические рекомендации. - М., Советский спорт, 2008.
8. Полищук В. Д. «Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов» - Киев «Олимпийская литература», 2009.
9. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
11. Хоменкова Л.С. « Книга тренера по лёгкой атлетике». 3-е изд. перераб. М.: « ФиС», 2005.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций.
5. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ**

№ п/п	Месяц	Наименование соревнований
1	февраль	Пробег, посвященный «Дню защитника Отечества»
2	апрель	Пробег «Звездочка»
3	апрель	Квалификационные соревнования
4	май	Легкоатлетическая эстафета на призы администрации Чайковского муниципального района
5	июнь	Пробег, посвященный «Дню города»
6	август	Пробег, посвященный «Дню физкультурника»
7	сентябрь	Кросс «Нации»
8	октябрь	Квалификационные соревнования
9	ноябрь	Пробег МБУ СОК «Кентавр» по легкой атлетике «Первый снег»
10	декабрь	Пробег МБУ СОК «Кентавр» по легкой атлетике «Новогодний пробег»