Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района»

Принято на Педагогическом совете УТВЕРЖДАЮ:

МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Директор

Конаковского района» МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП»

Протокол №\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2022г. Конаковского района»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Салдин

Приказ №\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2022г.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Легкая атлетика»

(бег на короткие, средние и длинные дистанции)

Срок реализации – 8 лет

Возраст обучающихся – 9-18 лет

Составители:

заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,

тренер-преподаватель Афоненко А.А.,

тренер-преподаватель Кулаков С.А.

г.Конаково

2022г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3**](#_Toc489530621)

[**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 7**](#_Toc489530622)

[**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 12**](#_Toc489530623)

[3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 15](#_Toc489530624)

[3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 16](#_Toc489530625)

[3.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 18](#_Toc489530626)

[3.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 20](#_Toc489530627)

[3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА 21](#_Toc489530628)

[3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА 21](#_Toc489530629)

[3.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 23](#_Toc489530630)

[3.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ 24](#_Toc489530631)

[3.9. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 25](#_Toc489530632)

[3.10. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК 27](#_Toc489530633)

[**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 28**](#_Toc489530634)

[**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 30**](#_Toc489530635)

# 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по легкой атлетике (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660);

- Приказ Минспорта России №673 от 20.08.2019г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях»;

- Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №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»;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Основное направление программы – отбор способных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На каждом этапе учебно-тренировочной нагрузки поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке легкоатлетов.

Выполнение задач по легкой атлетике предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- выполнение учебно-тренировочного плана, контрольно-переводных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях;

- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

- создание условий для проведения регулярных круглогодичных учебно-тренировочных занятий.

Программа по легкой атлетике направлена на:

- отбор способных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта легкой атлетике;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- другие виды спорта и подвижные игры;

**Лёгкая атле́тика** — [олимпийский вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: [беговые виды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), [спортивную ходьбу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0), [технические виды (прыжки и метания)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), [многоборья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D1%8F), [пробеги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D1%88%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B5) (бег по шоссе) и [кроссы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D1%87%D1%91%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх [Древней Греции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D1%8F%D1%8F_%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F) ([776 год до нашей эры](https://ru.wikipedia.org/wiki/776_%D0%B3%D0%BE%D0%B4_%D0%B4%D0%BE_%D0%BD._%D1%8D.)).

Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащиеся колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Великобритании.

Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а в [1851](https://ru.wikipedia.org/wiki/1851)г.— прыжки в длину и высоту с разбега. В 1864 г. между университетами Оксфорда и Кембриджа были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными, положившие начало традиционным двусторонним матчам.

Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением олимпийских игр ([1896](https://ru.wikipedia.org/wiki/1896) г.), в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей отвели наибольшее место. И сегодня [Олимпийские игры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) — мощный стимул для развития лёгкой атлетики во всем мире.

Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так, программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Бег — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года.

Бег – это приятный и совершенно бесплатный способ держать себя в тонусе. К тому же, для бега не требуется какое-то особое снаряжение – достаточно качественных кроссовок и спортивный костюм. Если сравнивать бег и другие виды спорта, его можно отнести к одному из наименее затратных в плане снаряжения.

Беговые виды [лёгкой атлетики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) объединяют следующие стадионные дисциплины: [спринт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82_(%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)) (60м, 100 м, 200 м и 400 м), [бег на средние дистанции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8) (800м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000 м), [бег на длинные дистанции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8) (классические дистанции 5000 м и 10 000 м, 20 000м, 30 000м), [барьерный бег](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D1%81_%D0%B1%D0%B0%D1%80%D1%8C%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8) (110 м, 400 м) и [эстафета](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%B5%D1%82%D0%B0) (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м).

Различные виды беговых дисциплин предусматривают разные правила соревнований. На дистанции до 110 метров бег проводится на прямой дорожке, если дистанция больше – применяются круговые дорожки, при этом спортсмены двигаются против часовой стрелки. Если дистанции короткие (меньше или равны 400 м), каждый спортсмен передвигается по строго выделенной ему полосе. При более длинных дистанциях (600-1000 м), от спортсменов требуется бежать по выделенной дорожке, начиная от стартовой линии и до конца самого первого поворота, т.е. до того места, где осуществляется переход бегунов на общую дорожку.

Главная цель соревнований по бегу состоит в определении самого быстрого бегуна. Победителем соревнований будет считаться тот спортсмен, кто первым пересек финишную черту (ленту).

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по легкой атлетике осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;

- учебно-тренировочный этап – 5 лет;

Группы начальной подготовки комплектуются из числа способных к спорту обучающихся, выполнивших контрольно-переводные нормативы и имеющие разрешение врача на занятия легкой атлетикой. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бега, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений, навыков и способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками легкой атлетики;

- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;

- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- отбор способных к дальнейшим занятиям обучающихся по виду спорта легкая атлетика.

Группы учебно-тренировочного этапа комплектуются из числа здоровых, способных к спорту обучающихся, прошедших начальную подготовку, выполнивших контрольно-переводные нормативы и имеющие разрешение врача на занятия легкой атлетикой. Перевод по годам обучения в учебно-тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

В случае, если обучающийся имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, или успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения по представлению ходатайства от тренера-преподавателя и разрешения врача. К ходатайству прилагаются сданные контрольно-переводные нормативы обучающегося

Особое влияние на результативность по виду спорта легкая атлетика (бег на короткие дистанции) оказывают такие качества как скоростные способности; среднее влияние оказывает мышечная сила, выносливость, координационные способности, телосложение. В беге на средние и длинные дистанции особое влияние оказывает выносливость; среднее влияние оказывают скоростные способности и телосложение; наименьшее влияние оказывают мышечная сила, вестибулярная устойчивость, гибкость и координационные способности.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по легкой атлетике на этап начальной подготовки составляет 9 лет, на учебно-тренировочный этап – 12 лет.

По дополнительной предпрофессиональной программе по легкой атлетике в группах начальной подготовки наполняемость должна составлять 10 человек, в учебно-тренировочных – 8 человек.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.

2. Групповые теоретические занятия.

3. Медико-восстановительные мероприятия

4. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

5. Инструкторская и судейская практика.

6.тестирование и контроль.

Для успешной реализации данной Программы необходимы:

1.Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

2. Спортивный зал для занятий легкой атлетикой.

3. Тренажерный зал.

4. Раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

5. Спортивный инвентарь и оборудование (барьер легкоатлетический универсальный, палочка эстафетная, стартовые колодки, гантели, мат гимнастический, мяч набивной, рулетка, секундомер, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая).

6. Спортивная форма для обучающихся (костюм ветрозащитный, кроссовки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, шиповки для бега, майка легкоатлетическая).

На 2022–2023 учебный год объем тренировочной нагрузки тренеров-преподавателей в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 1-й год обучения – 6 часов/неделю;

- группа начальной подготовки, 2-й год обучения – 6 часов/неделю;

- группа начальной подготовки, 3-й год обучения – 6 часов/неделю;

- учебно-тренировочная группа, 5-й год обучения – 12 часов/неделю.

# 

# 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения легкоатлеты проходят несколько этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Учебный план Программы рассчитан на 44 недели практических и теоретических занятий. Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается – 31 августа.

В процессе реализации Программы предусмотрено определенное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 1,2).

Таблица 1

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по легкой атлетике (бег на короткие дистанции)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | |
| **1 год** | **2-ой, 3-ий год** | **1-ый, 2-ой, год** | **3-ий, 4-ый, 5-ый год** |
| 1.Объем физической нагрузки (%), в т.ч. | 32-91 | 35-91 | 60-83 | 63-79 |
| 1.1. Общая физическая подготовка (%) | 20-76 | 21-73 | 17-32 | 15-20 |
| 1.2. Специальная физическая подготовка (%) | 21-23 | 24-27 |
| 1.3. Участие в соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 3-6 |
| 1.4. Техническая подготовка (%) | 12-15 | 13-16 | 20-24 | 21-26 |
| 2.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-8 | 5-8 | 6-9 | 7-10 |
| 3.Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-4 | 3-6 |
| 4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 |

Таблица 2

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | |
| **1 год** | **2-ой, 3-ий год** | **1-ый, 2-ой, год** | **3-ий, 4-ый, 5-ый год** |
| 1.Объем физической нагрузки (%), в т.ч. | 22-91 | 25-91 | 66-84 | 60-82 |
| 1.1. Общая физическая подготовка (%) | 10-76 | 11-73 | 40-50 | 30-41 |
| 1.2. Специальная физическая подготовка (%) | 10-12 | 12-15 |
| 1.3. Участие в соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 3-6 |
| 1.4. Техническая подготовка (%) | 12-15 | 13-16 | 14-18 | 15-20 |
| 2.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-8 | 5-8 | 6-9 | 7-10 |
| 3.Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 |
| 4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 2-4 |

В учебном плане Программы (таблица 3,4) часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по основным предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- физическая подготовка (общая и специальная);

-избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация);

- другие виды спорта и подвижные игры.

Таблица 3

**Учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта легкая атлетика (бег на короткие дистанции)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 200 (110/90) | 193  (105/88) | 193  (105/88) | 217  (126/91) | 217  (126/91) | 248  (106/142) | 248  (106/142) | 248  (106/142) |
| Специальная  физическая подготовка |
| Участие в соревнованиях | - | 3 | 3 | 16 | 16 | 32 | 32 | 32 |
| Техническая подготовка | 40 | 42 | 42 | 95 | 95 | 137 | 137 | 137 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 21 | 21 | 21 | 36 | 36 | 53 | 53 | 53 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 16 | 16 | 32 | 32 | 32 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 5 | 5 | 16 | 16 | 26 | 26 | 26 |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **6** | **6** | **9** | **9** | **12** | **12** | **12** |
| **Всего часов**  **за 44 недели** | **264** | **264** | **264** | **396** | **396** | **528** | **528** | **528** |

Таблица 4

**Учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта легкая атлетика**

**(бег на средние и длинны дистанции)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 200 (110/90) | 193  (105/88) | 193  (105/88) | 245  (198/47) | 245  (198/47) | 295  (216/79) | 295  (216/79) | 295  (216/79) |
| Специальная  физическая подготовка |
| Участие в соревнованиях | - | 3 | 3 | 16 | 16 | 32 | 32 | 32 |
| Техническая подготовка | 40 | 42 | 42 | 71 | 71 | 106 | 106 | 106 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 21 | 21 | 21 | 36 | 36 | 53 | 53 | 53 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 12 | 12 | 21 | 21 | 21 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 5 | 5 | 16 | 16 | 21 | 21 | 21 |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **6** | **6** | **9** | **9** | **12** | **12** | **12** |
| **Всего часов**  **за 44 недели** | **264** | **264** | **264** | **396** | **396** | **528** | **528** | **528** |

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных показателей соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика (таблица 5).

Таблица 5

**Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | |
| **1-ый год** | **2-ой, 3-ий год** | **1-ый, 2-ой год** | **3-ий, 4-ый, 5-ый год** |
| Контрольные | - | 2 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 |

# 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути.

Спортивная подготовка юных спортсменов имеет ряд особенностей:

1.Тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2.Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3.В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4.Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5.С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

1.Строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.

3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.

4.Неуклонное соблюдение принципа постепенности тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

5.Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

6.Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**На этапе начальной подготовки** основная цель тренировки – утверждение в выборе спортивной специализации легкая атлетика и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бега на различных дистанциях; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий легкой атлетикой.

**Основные средства** достижения целей и решения задач на этапах начальной подготовки:

1.Подвижные игры и игровые упражнения.

2.Общеразвивающие упражнения.

3.Упражнения на выносливость.

4.Метание (набивных или теннисных мячей).

5.Скоростно-силовые упражнения.

6.Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

**Основные направления тренировки.** Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. На этом этапе наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий обучающимся необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно.

**На учебно-тренировочном этапе основная цель тренировки** – углубленное овладение технико-тактическим основами бегами на различных дистанциях.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

**Основные средства тренировки:**

1.Общеразвивающие упражнения.

2.Комплексы специально подготовленных упражнений.

4.Комплексы специальных упражнений по легкой атлетике.

5.Подвижные и спортивные игры.

**Основные направления тренировки.** Учебно-тренировочный этап подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества:

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

- исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательные аппарат;

- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

**Обучение.** При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного воздействия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, не обходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

В процессе тренировок рекомендуется самоконтроль юными спортсменами качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль заключается в определении эффективности технической, физической и тактической подготовленности обучающихся. Проводятся педагогические наблюдения на основе контрольно-переводных нормативов.

Тренировочное занятиестроится по типовой структуре занятий.

*Подготовительная часть.*Данная часть тренировочного занятиявводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части тренировки характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть****.*** Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению техник легкой атлетики. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

## 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной подготовки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру-преподавателю в ходе занятий приобрести в лице обучающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Содержание тем по теоретической подготовке по легкой атлетике включает в себя:

**1.Физическая культура и спорт в России.** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

**2.Развитие бега в нашей стране и за рубежом.** Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные этапы развития бега на короткие, средние и длинные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации.

**3.Личная и общественная гигиена.** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубов. Гигиенические требования к одежде и обуви. Закаливание организма.

**4.Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм обучающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические основы спортивной тренировки.

**5.Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.** Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Контроль пульса. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм и заболевания и оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже.

**6.Сущность спортивной подготовки.** Общая характеристика спортивной подготовки юных спортсменов. Средства и методы спортивной подготовки юных бегунов.

**7.Основыне виды подготовки юного спортсмена.** Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, выносливости, быстроты ловкости и гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

**8. Технико-тактические основы легкой атлетики.** Особенности техники низкого старта и стартового разгона: анализ общих основ техники и низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления; подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей. Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования.

**9.Периодизация спортивной тренировки.** Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.

**10. Спортивные соревнования.** Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Положение о соревнованиях. Организация соревнований.

**11. Единая спортивная всероссийская классификация.** Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения норма и требований ЕВСК.

## 3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка по виду спорта легкая атлетика включает в себя общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения для всех возрастных групп.

Средствами общей физической подготовки обучающихся легкой атлетики являются разнообразные физические упражнения.

Задачами обучения и тренировок являются:

- развитие систем и функций организма обучающихся;

- овладение разнообразными умениями и навыками;

- воспитание у обучающихся способностей проявлять быстроту, силу, выносливость и другие физические качества;

**Общеподготовительные упражнения**

**Упражнения без предметов:**

1.**Упражнения для рук и плечевого пояса** - одновременные, перемен­ные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, ма­ховые движения, круговые движения);

**2.Упражнения для туловища** - упражнения для формирования пра­вильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных ис­ходных положений и с различными движениями руками); круговые движения туловищем; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и мед­ленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

**3.Упражнения для ног** - в положении стоя различные движения пря­мой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; под­нимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

**4.Упражнения для формирования правильной осанки** - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сто­рону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; поднимание рук в стороны, вверх, при­жавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи разверну­ты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

**5.Упражнения на расслабление** - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.

**Упражнения с предметами:**

**- со скакалкой** - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением ска­калки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; эстафета со скакал­ками и др.;

**- с гимнастической палкой** - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); кувырки с палкой (вперед, назад) и др.

**- упражнения с теннисным мячом** - броски и ловля мяча из положе­ния сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге и др.

**- упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)** - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; со­четание движений руками с движениями туловищем; маховые движе­ния; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, на­зад) и др.;

**Упражнения па гимнастических снарядах:**

- **на гимнастической скамейке**: упражнения на равновесие в стой­ке на одной ноге, махи другой ногой, вращение рук в различных направ­лениях, вращение туловища; сидя на скамейке пооче­редное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на ска­мейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке с зафиксированными ногами накло­ны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю переклади­ну гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком и др.

**- на перекладине** - подтягивание с разным хватом (ла­донями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой и др.

**Спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, подвижные игры и эстафеты).** Большое внимание стоит уделять эстафетам и играм. Постепенное увеличение объема бега и прыжков в эстафетах, что благоприятно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств, а также развивает координацию и ловкость, что оказывает немаловажную роль в развитии спринтерских способностей у обучающихся.

**Упражнения из других видов спорта.** Упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные, упражнения на гимнастической скамейке. Простейшие висы, упоры, подъемы. Упражнения с гимнастической палкой, скакалками, набивными мячами. Различные кувырки: вперед, назад, боком. Через правое и левое плечо, стойка на лопатках, стойка на руках, «мостик», «полушпагат», «шпагат», «колесо».

**Специально-подготовительные упражнения**

**Совершенствование скоростных способностей:** бег с низкого старта (8х30м; 4х40м и 4х50м; 4х40, 4х60 и 4х30; 3х30м, 3х40м, 3х50м и 3х20м); бег со старта (6х60м; 4х80м; 3х40м, 3х80м и 1х100м; 1х100м, 3х80м и 3х40м); бег со старта (2х30м, 2х60м, 2х80м, 2х100м и 2х30м).

**Совершенствование скоростной выносливости:** бег с низкого старта (6х30м); бег (4х100м; 2х200м, 2х150м, 2х120м и 2х60м; 4х150м; 4х200м; 3х300м; 400+300+200+120+60м; 600+400+300+200+100м).

**Совершенствование общей выносливости:** бег кроссовый 5-10 км; бег кроссовый 3-5 км.

**Совершенствование соревновательных способностей:** основная дистанция+300м;

**Прыжковые и скоростно-силовые упражнения:** бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; бег по снегу, песку; прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге.

## 3.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рассматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности либо из-за неумения выполнять элементарные движения рук и ног, т.е. из-за отсутствия правильного двигательного навыка.

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубины дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

**Работа ног при беге.** Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега.

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ног. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ног. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

**Работа рук при беге.** Движения рук в беге ритмично сочетаются с движением ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой руки совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

**Финиш и остановка после бега.** Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег, а затем на ходьбу.

Для усовершенствования техники бега используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером-преподавателем.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного бегуна, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделить силовой подготовке.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге обучающиеся должны удержать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40м с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов.

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать из в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

- показ запланированного результата;

- выигрыш соревнования или быть в числе призеров;

- выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т.п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходиться ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

## 3.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

гимнастика. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина). Упражнения со скакалкой.

АКРОБАТИКА. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, «полушпагат» и «шпагат».

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

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.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

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 упрошенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, полза­ния, метаний, кувырков, с переноской, расстановкой и собира­нием предметов; с сохранением равновесия; со ска­калками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

## 3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения в учебно-тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Обучающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру-преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, соблюдать порядок движения, технику безопасности.

У обучающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Тренеру-преподавателю следует постоянно побуждать обучающихся к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, обучающиеся приобретают навыки, необходимые стартеру и судье на финише.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки с обучающимися более младших возрастов. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях обучающиеся продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

К окончанию обучения по Программе обучающиеся должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику бега, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами. Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста, уметь вести протокол соревнований. В этих функциях обучающимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города.

## 3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с достижением спортивных результатов должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитание личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы.

Большой воспитательный заряд несет использование в учебно-тренировочном процессе обучающихся конкретных примеров из жизни замечательных людей.

В ситуациях соревновательной деятельности и тренировки, когда требуется проявление воли и решительности, в доверительном обстановке тренером-преподавателем могут использоваться примеры, сравнения, аналоги из боевого прошлого нашей страны.

Заметное воспитательное действие на юных легкоатлетов оказывает участие в соревнованиях памяти героев Великой Отечественной войны. Очень важное качество – умение говорить правдиво и справедливо поступать – должно формироваться у обучающихся повсюду: в семье, школе, спортивной секции. Коллектив, в котором царит открытость и справедливость, располагает обучающихся к обсуждению многих событий, фактов, не имеющих прямого отношения к спортивной деятельности. Беседы на моральные темы, разъяснение этических понятий, задушевные разговоры с обучающимися – необходимейшее звено в правильном формировании нравственных качеств личности. И, наоборот, если система словесно-нравственных знаний не подкрепляется практическим опытом жизнедеятельности коллектива и отношений с товарищами, возникает ситуация отрыва от деятельности, формальное усвоение этической информации. Необходимо органичное единство нравственно воспитывающего слова и жизненных ситуаций коллектива, в которых практически формируется нравственный опыт обучающихся.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер-преподаватель поручает одному из обучающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближенно к действительности, т.к. на последующих тренировках каждый обучающийся группы также побывает в роли тренера-преподавателя. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер-преподаватель.

Успехи в работе тренера-преподавателя во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди обучающихся. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов. Честность и справедливость в отношениях с обучающимися, коллегами, соперниками обучающихся. Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем обучающимся, исключающие панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Следует учесть, что авторитет приобретается со временем; молодые же тренеры-преподаватели иногда стараются завоевать его сразу, жесткими мерами.

Тренер-преподаватель в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. С ростом спортивных результатов влияние тренера-преподавателя на обучающихся становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания, часто с трудом поддающиеся школьному коллективу и семье. Поэтом личностные качества тренера-преподавателя, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств обучающегося.

Большие успехи обучающихся обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Победить слабого несложно. Значительно труднее победить равного или более сильного спортсмена, поэтому процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств обучающегося.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремлении прославить свою страну, регион, город. А также чувство долга перед коллективом – это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство обучающегося.

У обучающихся следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Выходя на старт соревнования любого масштаба, обучающиеся непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления и т.д. Необходима уверенность в собственных силах, решительность, чтобы побороть это волнение и вести спортивную борьбу за победу, за запланированный результат, поэтому необходимо стимулировать обучающихся на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться спортивных результатов.

## 3.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическую подготовку обучающегося осуществляет главным образом тренер-преподаватель.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов – одна из сторон учебно-тренировочного процесса. Конечной е целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Формирование психических качеств обучающегося может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с обучающимися на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1.Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.

2.Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.

3.Формировать у обучающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.

4.Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

5.Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: - влияние внешних воздействий; - с тренером-преподавателем; - родителями; - с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания обучающегося.

Цель психологической подготовки – достижение оптимального приспособления обучающегося и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся:

- идейность;

- моделирование;

- нарастание и видоизменение нагрузки;

- регулировка психических напряжений;

- индивидуальный подход.

С целью формирования личности обучающегося психическую подготовку разделяют на три части – идейную, моральную и волевую. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

**Идейная подготовка** направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающегося. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе обучающихся.

**Моральная подготовка** направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой.

В учебно-тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность, воспитание на примерах мировых рекордсменов, олимпийских чемпионов.

Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

**Волевая подготовка** направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

Тренер-преподаватель должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение и т.д.

В случае неудачи одобряющее слово тренера-преподавателя, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у обучающегося неприятный осадок.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния обучающихся должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и др.)

## 3.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Наиболее естественными из всех используемых являются **педагогические средства** восстановления.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

1.Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

2.Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

3.Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

4.Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

5.Испорльзование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)

6.Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

7.Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь 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.

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

**Психологические методы восстановления.** К психологическим средствам восстановления относятся: разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

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

**Медико-биологические средства восстановления.** С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, все виды массажа, русская баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены врачом.

## 3.9. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся во время тренировки возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего учебно-тренировочные занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения обучающихся в Учреждении и провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всего спортивного оборудования.

**Общие требования к технике безопасности** включают в себя следующие пункты:

1.При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2.При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- выполнение упражнений без разминки;

- при несоблюдении техники безопасности по легкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы).

3.Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При ветреной погоде одеть легкую куртку и шапочку.

4.Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

5.В месте проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи.

6.В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила легкой атлетики, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, личную гигиену.

**Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий** содержат следующее:

**1.Перед началом занятий** обучающиеся должны:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь;

-снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);

-внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий;

- не заходить в спортивный зал, не выходить на стадион без разрешения тренера-преподавателя;

- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок зайти в спортивный зал, выйти на стадион;

-провести разминку под руководством тренера-преподавателя.

**2.Во время занятий** обучающиеся должны:

- правильно выполнять разминку с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;

- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;

- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

- выполнять разминочный бег по крайней дорожке;

- не выполнять упражнения, не предусмотренные тренером-преподавателем;

- соблюдать дисциплину и порядок на занятиях;

- не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

**3.По окончании занятия**:

- уходить из спортивного зала, стадиона по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь;

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- снять спортивную форму и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и рук с мылом.

**Требования к безопасности в особых ситуациях:**

- при плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в различных частях тела, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при обнаружении неисправности спортивного инвентаря и оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю; занятия продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря, оборудования;

- при получении травмы обучающийся немедленно должен сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости обратиться в медицинское учреждение;

- при обнаружении очага пожара в спортивном зале или площадке немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю; прекратить занятия; при эвакуации четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику;

- при возникновении аварийной ситуации (буря, ураган, ливень, гроза) по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

## 3.10. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

* ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
* увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
* соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
* учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 6.

Таблица 6

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | |
| **1-ый** | **2-ой, 3-ий** | **1-ый, 2-ой** | **3-ий, 4-ый, 5-ый** |
| **Количество часов в неделю** | 6 | 6 | 9 | 12 |
| **Количество тренировок в неделю** | 3 | 3 | 4 | 6 |
| **Общее количество часов в год** | 312 | 312 | 468 | 624 |
| **Общее количество тренировок в год** | 156 | 156 | 208 | 312 |

# 

# 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с легкоатлетами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления на соревнованиях;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (этапный контроль).

Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки – 9 лет. Для этого предлагаются нормативные требования для зачисления на этап начальной подготовки (таблица 7).

Таблица 7

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Челночный бег 3х10 | не более 9,5с | не более 9,5с |
| Сгибание и разгибание рук.  И.П. – упор лежа | не менее 10 раз | не менее 5 раз |
| Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 130 см | не менее 125 см |
| Прыжки через скакалку в течение 30с. | не менее 25 раз | не менее 30 раз |
| Метание мяча весом 150г | не менее 24 м | не менее 13 м |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | не менее 1 раза | не менее 1 раза |
| Бег 2 км | Без учета времени | Без учета времени |

Минимальный возраст для зачисления в учебно-тренировочные группы – 12 лет. Для этого предлагаются нормативные требования для юношей и девушек (таблица 8).

Таблица 8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег на короткие дистанции** | | |
| Бег 60м с высокого старта | не более 9,3с | не более 10,3с |
| Бег 150м с высокого старта | не более 25,5с | не более 27,8с |
| Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 190см | не менее 180см |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | |
| Бег 60м с высокого старта | не более 9,5с | не более 10,6с |
| Бег 500м | не более 1мин.44с | не более 2мин.01с |
| Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не более 170см | не более 160см |

Данные нормативы можно использовать **для промежуточной и итоговой аттестации** для перевода обучающихся с одного тренировочного этапа на другой в конце учебного года.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Приказ Минспорта России №673 от 20.08.2019г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».

4. Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

6.Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях».

7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660).

8.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.- 116с.

9.Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.- 108с.

10. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с

11. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

12. http://www.consultant.ru/ - КонсультантПлюс