

Программа спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
БЕЛОКАЛИТВЕНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3.

Согласовано: Утверждено:
На заседании пед.совета Директор МБУ ДО ДЮСШ№3
пр.№ ___ от _____ Г.И.Василенко _____

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, УТВЕРЖДЕН 24.04.2013Г.

Возраст воспитанников: от 9 до 18 лет

Срок реализации: 8 лет

х. Богураев 2015г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика по популярности является одним из самых массовых видов спорта. Различными видами легкой атлетики занимается огромное количество любителей и профессионалов. Популярность данного вида спорта объясняется тем, не требуется дорогостоящего оборудования, специальных сооружений для своей организации, формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает различные возрастные группы населения к занятиям.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013г. № 220 «Об

утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика».

4. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы».

5. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

Основной целью данной программы является воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение обучающихся.

Основные задачи:

Этап начальной подготовки:

- ü Укрепление здоровья, улучшение физического развития.
- ü Овладение основами техники выполнения физических упражнений.
- ü Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний.
- ü Выявление задатков и способностей детей.
- ü Привитие стойкого интереса к занятиям лёгкой атлетикой.
- ü Воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап:

- ü Повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- ü Приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.
- ü Формирование спортивной мотивации.
- ü Укрепление здоровья спортсменов.

В данной программе предлагается работа с предоставлением начинающему спортсмену возможность испробовать свои способности в различных упражнениях и лишь, потом выбрать вид спортивной специализации. Учебный процесс разбит на несколько этапов:

1. Начальной подготовки – 3года обучения (9- 12лет)
2. Учебно-тренировочный – 5 лет обучения (12-17лет)

Продолжительность тренировочного процесса зависит от года обучения:

НП – по 2 часа 3 раза в неделю, УТГ – до 2-х лет – по 3 часа 3раза в день,

свыше 2-х лет по 4 часа 4 раза в день

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом спортивной подготовки по легкой атлетике, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

-индивидуальные тренировочные занятия; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы(лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10 - 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8 - 10

2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Бег на короткие дистанции				
Общая физическая подготовка (%)	71 - 87	68 -85	28 - 38	18 - 27
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 17	15 -17	22 - 28	26 - 33
Техническая подготовка (%)	15 - 17	15 -17	24 -30	25 - 31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 -1	1 - 3	3 - 4	5 - 6
Бег на средние и длинные дистанции				
Общая физическая подготовка (%)	71 - 87	68 -85	50 - 60	40 - 48
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 17	15 -17	12 -15	15 - 18
Техническая подготовка (%)	15 -17	15 -17	18 -22	20 - 24

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	5 - 9	8 - 12	11 - 16	14 - 21	17 - 28	17 - 28
Отборочные	-	1 - 2	2 - 4	2 - 5	4 - 8	4 - 9
Основные	-	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 5	2 - 5

2.4 Режим тренировочной работы и предельные тренировочные нагрузки.

Для достижения высоких результатов в легкой атлетике требуется очень напряженная тренировочная работа. В данной программе важным является недопустимость завышенных нагрузок. Главный принцип - достижение только необходимых показателей. На протяжении всей спортивной подготовке учтена преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в

различных циклах тренировочного процесса. Величина тренировочной нагрузки совпадает с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период (так как, слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, а при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей).

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки.

В связи с вышеперечисленным в данной программе, на этапах спортивной подготовки, используются следующие нормативы:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	7	9	16
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	4 - 6	7 - 12
Общее количество часов в год	312	312	468	832
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	208 - 312	364 - 624

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

2.5.1. Медицинские требования. Для того чтобы, спортсмен достиг высоких результатов, он должен обладать хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов.

На протяжении всего учебно-тренировочного процесса ведется контроль за состоянием здоровья спортсмена:

- Углубленное медицинское обследование - в начале и конце учебного года в условиях врачебно-физкультурного диспансера г. Белая Калитва, а так же перед официальными спортивными соревнованиями.
- Этапное комплексное обследование - основная форма, используемая для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки. Этапные обследования 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности (ЧСС, АД, ортоклинопробы, ЭКГ, тремография и т.д.).
- текущее обследование - проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств

восстановления.

По результатам обследования вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки - уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

2.5.2. Возрастные и психофизические требования

В течение всей спортивной подготовки наряду с контролем состояния здоровья, уровня функциональной подготовленности спортсмена ведется санитарно-просветительская работа по направлениям:

- принципы построения питания, его режима, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- заболевания, связанные с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактики этих заболеваний;
- типовые травмы, причины возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма
- симптомы утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом возрастных и психофизиологических требований -

сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Наряду с этим, уделяется внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у юношей:

-аэробные возможности организма после 14 лет;

-анаэробно-гликолитические возможности (стимулирующие воспитание специальной выносливости) - возраст 15-17 лет,

анаэробно-алактатный (стимулирующие воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей; максимальная интенсивность до 15-20сек) механизм энергообеспечения - возраст 16-18 лет.

у девушек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на год раньше, что учитывается в данной программе при развитии физических качеств.

2.5.3.Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для прохождения спортивной подготовки необходимо обеспечить спортсменов спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, в соответствии Федерального

стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

2.6.1. Обеспечение спортивной экипировкой.

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
				коли- чество	срок эксплу- тации(лет)	коли- чество	срок эксплу- тации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1
5.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1
6.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1

2.6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
5.	Палочка эстафетная	штук	20
7.	Стартовые колодки	пар	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
22.	Мат гимнастический	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
39.	Электроромеофон	штук	1

Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье

40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20

2.7. Требование к количественному и качественному составу групп.

Спортивная подготовка по данной программе проходит в два этапа:

1. Этап начальной подготовки.
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

2.7.1. На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены, минимальный возраст которых составляет 9 лет и прошедших спортивный отбор. Наполняемость группы составляет 10-12 человек. На данном этапе спортсмены получают юношеские, а в конце обучения третий спортивный разряд.

2.7.2. Группы тренировочного этапа формируются по 8-10 человек, с 12 летнего возраста и имеющие третий спортивный разряд. В конце обучения на данном этапе спортсмены должны иметь кандидата в мастера спорта.

2.8. Структура годичного цикла

По данной программе предусматривается круглогодичный цикл, который условно разделяются на пять периодов:

- 1 первый подготовительный (сентябрь-ноябрь);
2. первый соревновательный (декабрь-февраль);
3. второй подготовительный (март-май)
4. второй соревновательный (июнь-август)
5. заключительный (август)

Сроки указанных периодов могут сдвигаться в зависимости от календаря соревнований.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования к технике безопасности во время тренировочных занятий и соревнований.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного занятия более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа, оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма спортсмена.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

1. легко дозируемые упражнения;
2. умеренный бег;

3. ходьба;

4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;

2. повторный;

3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

При проведении тренировочных занятий данной программой предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма среди спортсменов. Для этого тренер знакомит спортсменов с нормативными инструкциями по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой, знакомит с Т.Б. при изучении новых легкоатлетических упражнений с нормативными требованиями к местам проведения занятий и спортивных соревнований, а так же с ТБ во время проведения легкоатлетических соревнований.

3.2. Объем тренировочных и соревновательных нагрузок

При распределении объема тренировочной и соревновательной нагрузки

учтены возрастная динамика и спортивные результаты спортсменов.

Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его завышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

3.2.1. Объем нагрузок на спортсмена на начальном этапе

№ НАГРУЗКИ	НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП	
	ДО ГОДА	СВЫШЕ ГОДА
1. Медленный бег и его разновидность (ч.)	12	12
2. Общеразвивающие упражнения, ч	13	13
3. Ускорение на отрезках 20-50м, ч	12	12
4. Задания скоростной направленности, ч	33	33
5. Задания скоростно-силовой направленности, ч	33	33
6. Задание на выносливость, ч	33	33
7. Задание силовой направленности, ч	33	33

8. Задание на координацию и гибкость, ч	33	33
9. Элементы гимнастики и акробатики, ч	9	9
10. Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта, ч	33	33
11. Игры и игровые задания, ч	30	30
12. Спортивные игры, ч	20	20
13. Участие в соревнованиях и испытаниях, ч	12	12
14. Теоретическая подготовка, ч.	6	6
15. Количество тренировочных часов	312	312

3.2.1. Объем нагрузок на спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ НАГРУЗКИ	ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	
	ДО 2 ЛЕТ	СВЫШЕ 2 ЛЕТ
1. Общий объем спринтерского бега, км	35	70
2. Общий объем бега с интенсивностью 91-100%, км	7,5	15
3. Общий объем бега с интенсивностью 91-96 %, км	12,5	25
4. Объем бега с интенсивностью 91%, км	15	30
5. Объем беговых упражнений, км	14,3	28,6
6. Прыжковые упражнения, количество отталкиваний	2625	5250
7. Упражнения с отягощением, т	22,5	45
8. ОФП, ч	187	374
9. Количество соревнований /стартов	7/17	14/34
10. Контрольно- переводные испытания, ч	9	9
11. Теоретическая подготовка, ч	10	20
12. Участия в соревнованиях, ч	12	24
13. Инструкторская и судейская практика, ч	6	12
14. Медицинское обследование, ч	4	4
15. Количество тренировочных часов	468	832

3.3.Рекомендации по планирование спортивных результатов.

При планировании спортивных результатов спортсменов необходимо учитывать его индивидуальность: свойства нервной системы, темперамент и личностные особенности.

Индивидуальность спортсмена:

- типологические особенности - с помощью двигательных методик;

- уровень притязаний

- психомоторные особенности - с помощью мио кинетического теста Э. Мира и Лопеса, черты личности - с помощью вопросника Кэттела (позволяет получить информацию о характерологических особенностях, социальной направленности личности, адаптивных и компенсаторных возможностях человека)

- самооценка свойств характера и способностей - с использованием «карт личности».

Принимая во внимание, что процесс подготовки квалифицированного спортсмена занимает в среднем 5-8 лет, тренеру трудно осуществлять достаточно надежный прогноз на столь длительный период времени. Для этого наиболее результативно поэтапное моделирование учебно-тренировочного процесса с учетом ведущих признаков индивидуальности в соответствии с динамикой изменения результата.

Динамика взаимосвязей личностных особенностей с темпом прироста результата по годичным циклам у легкоатлетов существенно различается. У спортсменов с высоким темпом прироста большему увеличению результата способствуют такие черты личности, как уверенность в себе, экстравертированность, общительность, меньшая тревожность, высокая критичность самооценки, особенно в показателях специфичных для спортивной деятельности. Применительно к спортсменам, специализирующихся в беге на 1500 м. с низким темпом прироста результата большее увеличение результата характерно для лиц с высокой подвижностью возбуждения, инертностью торможения, черт личности, характеризующих меньший уровень общительности и тревожности

3.4. Требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля.

Неотъемлемой частью работы по данной программе являются проведение врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля. К проведению, которым предъявляются следующие требования:

Врачебно-педагогический контроль предусматривает тесное сотрудничество тренера и врача, в результате которого ведется наблюдение за спортсменом непосредственно в процессе учебных, тренировочных занятий, во, время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Психологический контроль проводится непосредственно тренером на протяжении в к сего тренировочного процесса. Оценивается достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам по подготовки:

ü *Идейная*- формирование характера, патриотизма формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов.

ü *Моральная подготовка* - формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой.

ü *Волевая подготовка* - преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

Биохимический контроль предусматривает тесное сотрудничество тренера и врача, он позволяет решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и

других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля: - текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки; - этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год; - углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год; - обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок. В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях

3.5. Программный материал.

Для групп начальной подготовки

1. Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в России:

- ФКиС - как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- Единая спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики;
- Место легкой атлетики в общей системе физического развития;
- Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.

2. История развития легкоатлетического спорта:

- Место легкой атлетики в программе Олимпийских игр;
 - Развитие легкой атлетики в России - резерва сборной команды страны;
 - Рекорды легкой атлетики в России.
- ###### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:**
- Общие понятия о строении организма человека;
 - Система кровообращения и значение крови;
 - Ознакомление с расположением основных мышечных групп и их работоспособность, подвижность в суставах;
 - Влияние физических упражнений на мышечные ткани;

- Дыхание и газообмен, воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. 4. Гигиена и врачебный контроль:
- Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- Причины травм и их профилактика;
- Понятие о тренированности;
- Значение массажа и самомассажа; Личная гигиена спортсмена; Питание спортсмена; Врачебный контроль и самоконтроль; Оказание первой медицинской помощи при травмах.

5. Место занятий, оборудование и инвентарь:

- Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция
- Места занятий для прыжков и метания;
- Оборудование мест учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Инвентарь для учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Одежда и обувь.

6. Основы техники видов легкой атлетики:

- Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;
- Индивидуальные особенности выполнения техники движения;
- Взаимосвязь техники и тактики во время соревнований.

7. Методика обучения и тренировка:

- Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;
- Роль учебных наглядных пособий и технических средств для правильного обучения;
- Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- Определение и исправление ошибок;
- Перспективное планирование;
- Индивидуальный план;
- Разминка и ее значение в учебно - тренировочных занятиях;
- Участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика:

- Вид соревнований;

- Ознакомление с правилами соревнований;
- Подготовка мест занятий и соревнований;
- Судейская коллегия, ее состав и обязанности;
- Правила и обязанности судей;
- Принципы составления расписания соревнований;
- Организация проведения соревнований;
- Самостоятельное проведение разминки;
- Самостоятельное проведение учебно - тренировочных занятий;
- Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

II. Практические занятия

1. Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

2. Ходьба и бег

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и

различных и.п., с различными положениями рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

4.Общеразвивающие упражнения с предметам:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

5.Общеразвивающие упражнения с отягощениями

- гантели, гири, мешки с песком.

- наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и.п.;

- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

6.Упражнения из других видов спорта

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

III.Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития силы

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;

- приседания на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление;

- Упражнения для развития быстроты

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;

- бег различных и.п.;

- быстрое приседание и вставание;

- бег с тах скоростью до 100м;

- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60м;

- бег с хода на 10,20,30 и 60м;

2. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

- медленный бег от 400 до 2000м;

- кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;

- смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш - бросок);

- многократное пробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега;

- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

- пружинистые приседания в положении выпада;

- движения в различных плоскостях;

- встряхивание рук и ног на месте и в движении;

- парные движения на разгибание и подвижность суставов;

- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

4. Беговые упражнения

- бег с горы, свободно, длина шага оптимальна; бег в гору;

- «семенящий» бег;

- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверх;

- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

IV.Техническая- тактическая подготовка

1.Основы техники бега

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

1.1 Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции,

финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

1.2 Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

1.3 Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

2. Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

2.1 Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

2.2 Тройной прыжок с места и с разбега.

Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление.

Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

V. Участие в соревнованиях

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденческие, районные, областные. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

VI. Инструкторская и судейская практика

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал:

- Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
- Терминология вида спорта.
- Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки.
- Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок.
- Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).
- Обязанности судьи на виде. Судейство внутри школьных соревнований.
- Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований.
- Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде внутри школьных соревнований.

3.6. Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления на соревнованиях зависит от рациональной подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоритической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективной в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психологические качества личности которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям

Предъявляемым к высокому званию спортсмена, а так же формируется психологическая готовность к конкретным

7. Восстановительные мероприятия

В группах начальной подготовки восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание.

Для групп тренировочного этапа

I. Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в России:

- ФКиС - как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- Единая спортивная классификация и ее значение для развития легкой

- атлетики;
- Место легкой атлетике в общей системе физического развития;
- Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.

2. История развития легкоатлетического спорта:

- Место легкой атлетики в программе Олимпийских игр;
- Развитие легкой атлетики в России - резерва сборной команды страны;
- Рекорды легкой атлетики в России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- Общие понятия о строении организма человека;
- Система кровообращения и значение крови;
- Ознакомление с расположением основных мышечных групп и их работоспособность, подвижность в суставах;
- Влияние физических упражнений на мышечные ткани;
- Дыхание и газообмен, воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена и врачебный контроль:

- Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- Причины травм и их профилактика;
- Понятие о тренированности;
- Значение массажа и самомассажа; Личная гигиена спортсмена; Питание спортсмена; Врачебный контроль и самоконтроль; Оказание первой медицинской помощи при травмах.

5. Место занятий, оборудование и инвентарь:

- Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция
- Места занятий для прыжков и метания;
- Оборудование мест учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Инвентарь для учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Одежда и обувь.

6. Основы техники видов легкой атлетики:

- Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;

- Индивидуальные особенности выполнения техники движения;
- Взаимосвязь техники и тактики во время соревнований.

7. Методика обучения и тренировка:

- Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;
- Роль учебных наглядных пособий и технических средств для правильного обучения;
- Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- Определение и исправление ошибок;
- Перспективное планирование;
- Индивидуальный план;
- Разминка и ее значение в учебно - тренировочных занятиях;
- Участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика:

- Вид соревнований;
- Ознакомление с правилами соревнований;
- Подготовка мест занятий и соревнований;
- Судейская коллегия, ее состав и обязанности;
- Правила и обязанности судей;
- Принципы составления расписания соревнований;
- Организация проведения соревнований;
- Самостоятельное проведение разминки;
- Самостоятельное проведение учебно - тренировочных занятий;
- Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;

- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

1. Ходьба и бег

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед - назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

3. Общеразвивающие упражнения с предметам:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

4. Общеразвивающие упражнения с отягощениями

- гантели, гири, мешки с песком, (для всех учебных групп);
- наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и.п.;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

5. Упражнения из других видов спорта

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный;

Специальная физическая подготовка:

(группы I юношеского и III разрядов)(14-15 лет)

Спортивная ходьба.

Изучение и совершенствование техники движения ног, таза и рук при спортивной ходьбе на фоне исправления недостатков в обычной ходьбе. Обычная ходьба в медленном и быстром темпе на отрезках от 60-100 метров до 300-400 метров с исправлением недостатков в постановки ног, в работе рук и в осанке. Ходьба в переменном темпе на различных отрезках. Спортивная ходьба по прямой линии на отрезках 60-100 метрах с акцентированным выносом бедра маховой ноги вперед, с поворотом таза вокруг вертикальной оси и с постановкой ноги с пятки, в сочетании с работой согнутыми и прямыми руками. Спортивная ходьба в медленном и спортивном темпе с различным положением рук (за спину, за голову) с гимнастической палкой на плечах и за спиной, акцентируя повороты таза при выносе бедра маховой ноги вперед по вертикальной оси, сочетая эти движения со свободными поворотами плечевого пояса. Спортивная ходьба по кругу диаметром 10-15 метров в быстром темпе с выходом на прямую сохраняя темп и характер движений ногами и руками. Спортивная ходьба в переменном темпе на отрезках 600-1000 метров, проверяя технику движения в период медленной ходьбы. Участие в курсовках и соревнованиях по дорожке стадиона. Овладение особенностями техники спортивной ходьбы по пересеченной местности: под уклон и на подъеме.

Специальные упражнения. Ходьба скрестными шагами, акцентируя поворот таза по вертикальной оси, вперед, назад и боком. Бег скрестными шагами вперед, назад и в стороны с поворотом таза вокруг вертикали. Прыжки с поворотом таза, поддерживаясь за гимнастическую стенку и другие предметы. Повороты таза и плечевого пояса в разноименном направлении с подскоком на месте с продвижением спиной вперед. Круги тазом и ногами в положении лежа и в висе на гимнастической стенке. Тильное сгибание стопы одновременное и попеременное с изменением темпа до утомления без отягощения и с отягощением в виде резиновых амортизаторов и др.

Бег на короткие дистанции.

Дальнейшее изучение и совершенствование в технике бега по прямой, с низкого старта и на вираже. Бег с ускорением по прямой 40-80 метров с высокого и низкого старта. Вход в поворот с высокого и низкого старта, пробегаая 60-100 метров. Выход с поворота с ускорением на прямую с последующим выключением и бегом по инерции на отрезках от 50-60 метров до 100-120 метров. Пробегаание виража и прямой в различном темпе: спокойно, средне и быстро. Бег по прямой с переключениями (20-30м быстро, 20м по инерции, повторяя 2-3 раза). Участие в курсовках и соревнованиях на 60,100, 200 и 400 метров.

Специальные упражнения. Частично использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы. Бег в упоре на гимнастическую стенку или на другой предмет на частоту с сохранением правильной осанки и техники движения ног. Бег с резиновым амортизатором, с закрепленным за гимнастическую стенку, на частоту и на технику движения руками и ногами. Бег с преодолением сопротивлением партнера спереди и сзади. Бег в упоре на

движущийся предмет (конь, козел и п.р.).Бег с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра на частоту при высоком положении ОЦТ. Пружинистые прыжки за счет проталкивания стопой. Бег прыжками с усилением последующих отталкиваний с переходом на свободный бег по прямой. Чередование бега с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад семенящего бега и прыжков в шаге сериями на отрезках 100-150м. Прыжки в шаге. Пружинистый и семенящий бег и отягощение (набивные мячи, гантели) и др.

Эстафетный бег

Дальнейшее изучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способом без переключивания в зоне. Повторение передачи на спокойном беге попарно в не зоны передачи и в зоне. Тоже на средней и максимальной скорости. Определение контрольной отметки для допуска. Эстафетный бег по кругу с различной длиной этапов 40-50-60-100метров. Пробегание эстафетной дистанции командой 8x50,6x80,4x100метров и др. Эстафетный бег с преодолением препятствий, низких барьеров (50-60 см.) Участие в курсовках по пробеганию дистанций 4x100м.,4x200, 4x400м.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендованные для бега на короткие дистанции.

Бег на средние дистанции и по пересеченной местности.

Дальнейшее изучения и совершенствование техники бега по дистанции на прямой и по повороту, высокого старта, стартового разгона и финиширования. Бег по прямой в среднем и быстром темпе на отрезках 80-100м.с мягкой постановкой ступни на грунт, с согласованной работой рук и сохранением правильной осанки. Вход в поворот после разгона по прямой на средней и максимальной скорости. Выход из поворота на средней и максимальной скорости с выключением и бегом по прямой по инерции. Бег с хода на отрезках от 40 до 120-150м. с последующим выключением и бегом по инерции. Повторное пробегание отрезков от200-300м.до 600-800м. со средней и околопредельной скоростью. Длительный и спокойный бег на местности 2-3 км. -девушки и 5-10 км. - юноши. Чередование ходьбы и кроссового бега(постепенно уменьшая и сводя к минимуму ходьбу) на дистанциях 2-3 км.- девушки и 5-8 км. - юноши. Овладения особенностями техники бега в гору и под уклон. Бег в гору и под уклон на различной скорости, пробегая различные отрезки от60-80м. до 1200-1500м.Повторный и переменный бег на местности от 1 до 5-6км.Пробегание дистанции в среднем темпе 500-1000м.- девушки и 800-3000м.- юноши. Участие в соревнованиях в беге на средние дистанции и в кроссах согласно правилам соревнований.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы. Различные пружинистые прыжки на двух ногах и с ноги на ногу без отягощения и с небольшим отягощением (2-6 кг). Бег в гору и под уклон в различном темпе и на различных отрезках. Бег и прыжки с ноги на ногу по песку и по снегу. Бег с резиновым амортизатором в заданном темпе от 2 до 5-6 минут. Бег прыжками на отрезках от 60-80м. до 150-200м., акцентируя проталкивание вперед. Прыжки и бег по лестнице различного наклона. Бег с забрасыванием голени назад и высоким подниманием бедра на дистанциях от 100м. до 300-400м.

(группы II разряда) (16-17 лет)

В процессе тренировочных занятий с этими возрастными группами определяется специализация, которая осуществляется на основе многоборности и всестороннего развития спортсменов.

Спортивная ходьба.

Совершенствование техники спортивной ходьбы в различных условиях: на вираже, по наклонной дорожке (ходьба вниз и вверх), по шоссе, по тропинке, по траве, по снегу. Переменная ходьба (100м быстро. 200м. медленно или 200м быстро и 200-300м. медленно), повторяя это чередование 4-6 раз, 800м. быстро, 400м. медленно. Повторяя это сочетание 5-8 раз. Повторная ходьба 5x1000м.с интервалами отдыха 5-10 мин. Прохождение дистанции 500. 1000 и 2000м. с максимальной скоростью. Спортивная ходьба по умеренно пересеченной местности до 8-10км. Тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы, увеличивая амплитуду, частоту и нагрузку при их выполнении. Дальнейшее развитие специальных физических качеств скорохода: общей и специальной выносливости. Пешие прогулки до 2 часов. Кроссовый бег до 40 минут. Ходьба и бег скрестными шагами с поворотом таза в различном направлении и с различной интенсивностью от 3 до 7-10 мин. Ходьба спортивным шагом по кругу, по спирали и «змейкой» в различном темпе. Ходьба широким шагом по прямой линии, акцентируя поворот таза по вертикальной оси, работая прямыми руками. Ходьба, держась за концы полотенца, перекинутого через шею, и с гимнастической палкой на плечах и за спиной и др.

Бег на короткие дистанции.

Совершенствование техники отдельных фаз бега на короткие дистанции: выхода с низкого старта, стартового разгона, перехода к бегу по дистанции, входа в поворот, выхода с поворота на прямую, финиширования и всего упражнения в целом. Развитие индивидуальных особенностей. Выявление и исправление недостатков в технике и в степени развития физических качеств. Бег с хода на отрезках от 30 до 200м в $\frac{3}{4}$ силы. То же с максимальной скоростью на отрезках от 50 до 150 м. Бег с ускорением по наклонной дорожке (3-6гр.) под уклоном и в гору. Повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 150м. Однократное пробегание отрезков 300-400-500м. в $\frac{1}{2}$ силы. Бег в $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$ силы на 150 -200и 500-600м. То же в полную силу до (для девушек 300-400м.). Выходы с низкого старта 30-60 м по прямой и при входе в поворот. Тренировка в беге на короткие дистанции. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы, увеличивая дозировку и интенсивность при их выполнении. Бег за лидером по прямой и по повороту на отрезках от 60 до 150м. Семенящий бег повторно от 40 до 100м. бег прыжками от 30 до 80м с переходом в спокойное ускорение 30-50м. Бег с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени назад с переходом в бег с ускорением 40 -60м. Подскоки с постановкой толчковой ноги перекатом с пятки на носок от 80 до 200м. Пружинистые прыжки без отягощения и с отягощением от 60 до 100-120м.

Эстафетный бег.

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в зоне на различной скорости. Уточнение контрольных отметок для начала бега при приеме эстафеты. Передача при входе в поворот и при выходе из поворота. Прохождение дистанций: 4x100, 4x200, 4x300, 4x400, 5x300, 400+300+200+100м в соответствии с правилами соревнований. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Бег на средние дистанции.

Совершенствование техники бега и развитие основных качеств средневика с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Выявление и устранение недостатков в технике бега. Бег с высокого и низкого старта на различных отрезках и в различном темпе. Бег по прямой и по повороту. Бег на 80-100м в среднем темпе. Повторный бег на 100-150м в различном темпе. Переменный бег 300-600м, Повторный бег с высокого старта на 60-80м с последующим бегом по инерции. Повторный бег с высокого старта на 150-200м в спокойном и среднем темпе. Темповый бег до 1200м – юноши и до 800м – девушки. Бег в полную силу на 600м – юноши и на 300м – девушки. Повторный и переменный бег на дистанциях 300-400м на местности и на стадионе. Бег на местности на 800-5000м юноши и 500-2000м девушки. Бег с решением тактических задач: бег на отрезках 400-2000м с ускорением в начале, середине и в конце; с равномерным прохождением дистанции и сильным финишированием; бег с сильным начальным ускорением. Контрольный бег на 400-600-800-1200-2000м с учетом индивидуальных особенностей, пола и возраста занимающихся. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендуемые для предыдущей возрастной группы, увеличивая дозировку и интенсивность. Кроссовый бег до одного часа для девушек и 1,5 часа для юношей.

(группы I разряда, кандидатов в мастера группы спортивного совершенствования)

Учебно-тренировочный процесс в перечисленных группах направлен на совершенствование и тренировку в избранных видах с легкой атлетики и многоборье, который осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства, морально – волевых качеств, на основе современных научных данных о методике подготовки юных спортсменов.

Спортивная ходьба.

Дальнейшее совершенствование техники спортивной ходьбы и развитие основных физических качеств скороходов с учетом их индивидуальных особенностей. Развитие общей и специальной выносливости. Ходьба с ускорением на различных отрезках 100-200-400-600м.

Ходьба с повышенной и максимальной скоростью на отрезках 400-800-1000-2000-3000-5000м или 2-3 раза по 5км, или 4-6 раз по 3 км, или 5+4+3+2+1км, или 8 раз по 2 км, или 8-12 раз по 1 км. Повторная ходьба на 100-200-400-600-800-1000м с заданной скоростью. Длительная темповая ходьба по шоссе с переменной скоростью на различных отрезках. Продолжительные пешие переходы по пересеченной местности (лес, горы, холмы). Длительный кроссовый бег в равномерном темпе с периодическими ускорениями. Групповая ходьба в различных погодных условиях по различным профилям дистанций. Психологическая и тактическая подготовка скорохода. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать ранее рекомендованные упражнения, увеличивая дозировку, амплитуду и темп их выполнения.

Бег на короткие дистанции.

Совершенствование техники, тренировка в беге на 100, 200, 300, 400м и развитие необходимых качеств спринтера. Пробежки с хода и с низкого старта на отрезках от 40 до 80-100м. Бег с хода на максимальной скорости на отрезках от 60 до 150м. Повторный бег на отрезках 80, 100, 150, 200м. Пробежание 300, 400, и 500-метровых отрезков с различной скоростью (в 1/2, 3/4 и в полную силу). Тренировка в беге на короткие дистанции с использованием различных

технических средств. Психологическая и тактическая подготовка спринтера. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать рекомендованные для предыдущих возрастных групп, увеличивая дозировку и интенсивность их выполнения.

Эстафетный бег.

Дальнейшее совершенствование техники передачи эстафетной палочки на большой скорости и в условиях, приближенных к соревновательным при пробегании дистанций: 4x100, 4x200, 4x300, 4x400, 5x200м, 800+400+200+100м и 400+300+200+100м. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендованные для средневикиков предыдущих возрастных групп, увеличивая дозировку и интенсивность их выполнения.

Бег на средние дистанции.

Дальнейшее совершенствование техники бега на средние дистанции: 400, 500, 600, 800м (девушки) и 800, 1000, 1500, 2000м (юноши). Развитие основных качеств бега на средние дистанции. Повторный бег на различных отрезках от 80 до 1000м с различным сочетанием отдыха, интенсивности и длины отрезков. Бег с низкого старта на 30-50м. То же с последующим бегом по инерции. Повторный темповый бег на отрезках 600, 800, 1000, 1200, 2000м (юноши) и 400, 600, 800, 1000м (девушки) с отдыхом до 5-7 мин. Бег на отрезках 400м (юноши) 8-10 раз и 300м (девушки) 4-6 раз с скоростью выше соревновательной и с отдыхом до полного восстановления. Повторный бег в полную силу на 150, 300, 500м (4-6 раз юноши). Переменный бег сериями 1000-800-400-200-100м (1-2 раза юноши) или 600-200-100м (1-2 раза девушки и 2-4 раза юноши); отдых до полного восстановления. Одноразовый темповый бег на 3000, 2000 или 1200м (юноши). Повторный бег на 200-300м в полную силу через 3-5 мин отдыха. Переменный бег на отрезках 100-200-400м быстро через 100м медленного бега. 15-20 раз по 150м через 200м медленного бега. 8-15 раз по 400м через 200-300м медленного бега. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 1000-1200м; 4x600, 8x300, 10x200, 10-15 по 100м с отдыхом до полного восстановления после каждого ускорения. Бег сериями, например: 5x200, 3x100м через 200м медленного бега (3-4 раза). Переменный (групповой) бег на местности с ускорениями от 50 до 1000м. Пробегание 3000-5000м (юноши) и 1000-2000м (девушки). Бег на местности в гору под уклон 25-35 градусов длиной до 1000м 6-8 раз. Количество повторений и длина отрезков для девушек уменьшается на 40-50%. Психологическая и тактическая подготовка с учетом индивидуальных особенностей и типа нервной системы бега. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использовать рекомендованные ранее. Длительный медленный бег с сохранением пружинящих свойств стопы. Продолжительные пешие походы в сочетании с медленным бегом. Упражнение на увеличение подвижности в тазобедренных суставах. Длительные пружинистые прыжки за счет стопы и прыжки в шаге с акцентом на проталкивание вперед-вверх до 800-1500м, повторяя несколько раз после достаточного отдыха.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет тренером. В деятельности тренера главное – работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных

направлений для создания психологической готовности спортсмена : - к продолжительному тренировочному процессу - к соревнованиям вообще; - к конкретному соревнованию.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов – одна из сторон учебно-воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования. В занятиях с юными спортсменами 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. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
3. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

4. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера : а) влияние внешних воздействий; б) с тренером; в) родителями; г) с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

Основным средством специализированного развития волевых качеств юных легкоатлетов является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств.

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

К принципам психологической подготовки относятся: - идейность; - моделирование; - нарастание видоизменения нагрузки; - регулировка психических напряжений; - индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части – идейную, моральную и волевою. 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 спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов. В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

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

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта (конкретно легкой атлетики), понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна

вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Так, к примеру, при проведении занятий в усложненных условиях учащиеся должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Т.е. имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

При выполнении упражнений нужно учить занимающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и в высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче – мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать различные прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой: - на количественную сторону выполнения задания; - на качественную сторону выполнения задания; - соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Во время соревнований тренеру не следует подсказывать юному спортсмену, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения. Тем более нельзя систематически применять советы-подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, когда спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера, он иногда «теряется». Подсказки тренера могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибок или быструю мобилизацию всех сил. Так, бегуну могут быть даны такие команды: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п. Необходимо, чтобы юные легкоатлеты регулярно участвовали в различных соревнованиях (даже не в своем виде спорта) и систематически использовали соревновательный метод при организации тренировочных занятий.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмыслении спортсменом сути своей деятельности. Необходимо учитывать следующие компоненты: - неотступное соблюдение общего режима жизни; - самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы; - саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов; - постоянный самоконтроль.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Педагогические: - рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; - рациональное построение учебно-тренировочного занятия; - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; - разнообразие средств и методов тренировки; - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годовичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- психорегулирующая тренировка;

Медико-биологические

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны ;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминоизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления

- ультрафиолетовые облучения;
- аэроионизация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств

Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро- тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

3.8 Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- ü Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- ü Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
- ü Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорта.
- ü Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- ü Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
- ü Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.
- ü Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.
- ü Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- ü Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.
- ü Индивидуальные консультации спортивного врача.

3.9. Планы инструкторской и судебной практики

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения спортивной подготовки, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. На первом году обучения в занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже и на стадионе отметок для пробегания отрезков 30, 40, 50, 60, 80, 90, 100, 120, 150м и т.д., соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

На втором году обучения у занимающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Тренеру следует постоянно побуждать юных спортсменов к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, упражнениях со штангой, ядром, барьерном и гладком беге будут не только тренер, но и сами учащиеся. В ходе тренировочных занятий, давая отмашку при беге с ходу друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише.

На третьем году обучения занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены 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.

На четвертом году обучения спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетике, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-хронометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. В этих функциях учащимися необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города.

Учащиеся последующих годов обучения являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном вузе.

4. Система контроля и зачетные требования.

Работа по данной программе предусматривает систематический контроль за спортсменами.

1. Зачисление спортсменов на начальный этап спортивной подготовки происходит в случае выполнения ниже следующих нормативов.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

В течение учебного года спортсмены сдают 2 раза нормативы:

январь-контрольные и июнь-июль-текущие (переводные на следующий год обучения)

Год обучения	Контрольные упражнения	I год обучения		
		пол	возраст	
Развиваемое физическое качество		Приемные	10	11
		9		
Скоростные	Бег 20м. с\х, сек.	(м) 2.7	2.7	2.7
		(д) 3.0	3.0	2.9
	Бег 30м. с\х, сек.	(м) 4.4	4.1	3.8
		(д) 4.6	4.5	4.4
	Бег 60м.с\с,сек.	(м) 9.9	9.7	9.5
		(д) 11.3	11.0	10.7
	Бег 100м.с\с,сек	(м) 15.2	14.8	14.0
		(д) 17.0	16.8	16.0
	Бег 300м, сек.	(м) 57.0	61.0	65.0
		(д) 1.13.0	1.09.0	1.05.0
	Бег 1000м, сек.	(м) 4.57.0	4.48.0	4.37.0
		(д) 5.56.0	5.41.0	5.18.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с\м, м.	(м) 140	152	163
		(д) 132	142	152
	Тройной прыжок в длину с\м, м.	(м) 5.40	5.60	5.80
		(д) 4.80	5.00	5.20
Разряд		IIIюн.-IIюн.		

Год обучения		II год обучения			
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	пол	возраст		
			10	11	12
Скоростные	Бег 20м. с\х, сек.	(м)	2.7	2.7	2.6
		(д)	3.0	2.9	2.7
	Бег 30м. с\х, сек.	(м)	4.8	4.6	4.4
		(д)	5.5	5.2	5.0
	Бег 60м.с\с,сек.	(м)	8.4	8.1	7.8
		(д)	9.9	9.4	9.1
	Бег 100м.с\с,сек	(м)	14.0	13.4	12.8
		(д)	17.0	16.0	15.3
	Бег 300м, сек.	(м)	46.0	43.3	41.5
		(д)	56.0	53.0	50.0
	Бег 1000м, сек.	(м)	3.40.0	3.25.0	3.10.0
		(д)	4.35.0	4.10.0	3.55.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с\м, м.	(м)	152	163	174
		(д)	142	152	160
	Тройной прыжок в длину с\м, м.	(м)	5.60	5.80	6.20
		(д)	5.00	5.20	5.40
Разряд		II- I юн.			
Год обучения		III год обучения			
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	пол	возраст		
			11	12	13
Скоростные	Бег 20м. с\х, сек.	(м)	2.7	2.6	2.5
		(д)	2.9	2.7	2.6
	Бег 30м. с\х, сек.	(м)	4.6	4.4	4.3
		(д)	5.2	5.0	4.9
	Бег 60м.с\с,сек.	(м)	8.1	7.8	7.6
		(д)	9.4	9.1	8.8
	Бег 100м.с\с,сек	(м)	13.4	12.8	12.4
		(д)	16.0	15.3	14.7
	Бег 300м, сек.	(м)	43.3	41.5	40.0
		(д)	53.0	50.0	48.0
	Бег 1000м, сек.	(м)	3.25.0	3.10.0	3.00.0
		(д)	4.10.0	3.55.0	3.40.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с\м, м.	(м)	163	174	185
		(д)	152	160	167
	Тройной прыжок в длину с\м, м.	(м)	5.80	6.20	6.50
		(д)	5.20	5.40	5.80
Разряд		Юн - III взр.			

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
 СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 2000 м (не более 8 мин.)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Контрольно - переводные испытания.

Год обучения	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Год обучения				
			пол	УТГ -1	УТГ - 2	УТГ -3	УТГ -4
			12лет	13лет	14 лет	15 лет	16 лет

Скоростные	Бег 20м. с\х, сек.	(м)	2.7	2.7	-	-	-
		(д)	3.0	3.0	-	-	-
	Бег 30м. с\х, сек.	(м)	4.3	4.3	-	-	-
		(д)	4.9	4.9	-	-	-
	Бег 60м.с\с,сек.	(м)	7.6	7.5	7.2	7.1	7.0
		(д)	8.8	8.6	8.2	8.0	7.8
	Бег 100м.с\с,сек	(м)	12.4	12.1	11.7	11.4	11.1
		(д)	14.7	14.0	13.6	13.0	12.8
	Бег 300м, сек.	(м)	40.0	38.9	37.3	36.0	35.3
		(д)	48.0	46.0	44.0	42.0	41.0
	Бег 1000м, сек.	(м)	3.00.0	2.48.0	2.47.0	2.40.0	2.35.0
		(д)	3.40.0	3.30.0	3.20.0	3.15.0	3.05.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с\м, м.	(м)	140	152	163	174	185
		(д)	132	142	152	160	167
	Тройной прыжок в длину с\м, м.	(м)	5.40	5.60	5.80	6.20	6.50
		(д)	4.80	5.00	5.20	5.40	5.80
Разряд			III взр.	II взр	II -I взр.	Iвзр.	

Контрольные вопросы по теоретической подготовке

Физическая культура и спорт в России.

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
 2. Что такое единая спортивная классификация, её значение в развитии лёгкой атлетике?
 3. Какое место занимает лёгкая атлетика в общей системе физического развития?
 4. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.
- I. История развития легкоатлетического спорта.
1. Относится ли лёгкая атлетика в программу Олимпийских игр?
 2. Для чего создаются резервы в сборной команде?
 3. Какие вы знаете рекорды в лёгкой атлетике в Белой Калитве, Ростовской области и России?
- II. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
1. Дать общие понятия о строении организма человека.
 2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
 3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
 4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?

5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?

6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

III. Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?

2. Виды травм и их профилактика.

3. Что такое тренированность? Значение массажа для спортсмена. Первая помощь при ушибах.

4. Первая помощь при открытых ранах.

5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

IV. Место занятий, оборудование и инвентарь:

1. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?

2. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.

3. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований «Шиповка юных».

V. Основы техники видов легкой атлетики:

1. Дайте общую характеристику технике легкоатлетических упражнений.

2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение техники движения?

3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

VI. Методика обучения и тренировка:

1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.

2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.

3. Индивидуальный план - что это такое?

4. Виды соревнований по лёгкой атлетике.

Требования к результатам реализации программы

1) на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

2)на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов.

V.Перечень информационного обеспечения

1.Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

3.В.Г.Никитушкин, Н.Н.Чесноков, В.Г.Брауэр, В.Б.Зеличенко.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2003год.

4.В.А.Муравьёв, Н.Н.Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.

5.В.Г. Алабин. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 1977.

6.И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А.Орлов. Практикум по легкой атлетике.1999г.

7.В.М. Волков. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

8.М.А. Годик. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Ф изкультура и спорт, 1980.

9.В.П.Губа, М.А. Вольф, В.Г. Никитушкин. Современные проблемы ранней

спортивной ориентации. - М., 1998.

10. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.

11. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 1985.

12. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

13. В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.

14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.

15. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

16. М.Я. Набатниковой. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.

17. В.Н. Платонов. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.

18. В. Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.

19. В.П. Филин. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.

20. В.П. Филин. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

21. В.П. Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и

спорт, 1980.

22. В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П. Губа. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.

23. В.П.Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

24. А.А. Бирюков. Учись делать массаж. - М.: Советский спорт, 1989

25. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

26. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

27. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

28. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

29. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация

30. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики