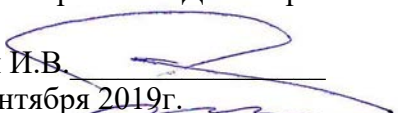


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА  
МО «КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРГАСОКСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
ДЮСШ»  
от «02» сентября 2019г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «Каргасокская  
Кири И.В.  
«02» сентября 2019г.



Дополнительная образовательная  
предпрофессиональная программа по виду спорта  
**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Возраст обучающихся 9-17 лет.  
Срок реализации :8 лет

Авторы-составители:  
Емельянов Евгений Леонидович  
тренер-преподаватель высшей категории  
Емельянова Наталья Владимировна  
тренер-преподаватель высшей категории  
Карикова Екатерина Олеговна  
тренер-преподаватель первой категории

с. Каргасок - 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	2
1.1.Характеристика вида спорта легкая атлетика	4
1.2.Специфика организации обучения	6
1.3.Условия реализации программы	8
1.4.Результаты освоения программы	9
<b>2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	11
2.1.Другие виды спорта, способствующие повышению спортивного мастерства в футболе	14
<b>3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	16
3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий на этапах подготовки	16
3.2.Содержание и методика работы по предметным областям	18
3.2.1.Теория и методика физической культуры и спорта	18
3.2.2.Физическая подготовка	23
3.2.3.Избранный вид спорта	27
3.2.3.1.Техническая подготовка	27
3.2.3.2.Тактическая подготовка	32
3.2.3.4.Психологическая подготовка	32
3.2.3.5.Соревновательной деятельности	38
3.2.3.6.Инструкторская и судейская практика	39
3.2.3.7.Восстановительные средства и мероприятия	39
3.3.Воспитательная работа	41
3.4.Планирование антидопинговых мероприятий	46
3.5.Требования техники безопасности в процессе реализации программы	48
<b>4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.</b>	49
4.1.Врачебный контроль	50
4.2.Зачетные требования и переводные нормативы	52
4.3.Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	54
4.4.Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основания для перевода учащихся на программу спортивной подготовки	56
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b>	57
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	58

## **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Каргасокская детско-юношеская спортивная школа является Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования, которое в соответствии с Уставом реализует дополнительные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности (общеразвивающие и предпрофессиональные).

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 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»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

При составлении программы учитывались требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Минспорта России от 24.04.2013 № 220.

### **Актуальность и новизна Программы.**

Актуальность Программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования. В этой связи возникает проблема создания многолетнего тренировочного процесса, соответствующего Федеральным государственным требованиям (ФГТ) с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика с учетом традиционного обучения.

Программа помогает адаптировать процесс спортивной подготовки к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребенка.

Содержание Программы и рекомендованные в ней образовательные технологии соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы

дополнительного образования в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей.

### **Педагогическая целесообразность Программы.**

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

**Отличительная особенность** Программы обусловлена наличием четкой структуры в соответствии с ФГТ и преемственностью содержания по отношению к ФГС.

Реализация Программы ставит **целью** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

#### **Основные задачи**

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

#### **Программа направлена на:**

- отбор одаренных 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;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа основана на общепринятых методических положениях спортивной подготовки:

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием

тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта

В Программе представлены:

- 1) Пояснительная записка.
- 2) Учебный план Программы
- 3) Методическая часть.
- 4) Система контроля и зачетные требования.
- 5) Перечень информационного обеспечения Программы.

Программа по виду спорта легкая атлетика является основой, обеспечивающей научно обоснованную методическую базу работы с детьми в рамках тренировочного процесса, и может ежегодно дополняться и детализироваться с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы (согласно Приказу Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. П. 11).

### 1.1. Характеристика вида спорта легкая атлетика.

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта
47	Легкая атлетика	0020001611Я

Легкую атлетику часто называют «королевой спорта», у нее есть все основания претендовать на столь высокий «титул»: - это древнейший вид спорта, наиболее естественный и распространенный на земном шаре, пользующийся огромной популярностью. Легкая атлетика стала прародительницей многих видов спорта, в основе которых лежат ее отдельные элементы. В мире авторитет легкоатлетического спорта очень высок. Легкая атлетика - это различные виды ходьбы и бега, прыжков и метаний, то есть самых, что ни на есть, естественных двигательных действий человека. Девиз современного легкоатлетического спорта - «Быстрее! Выше! Дальше!» Сведения о легкой атлетике как вида спортивной деятельности связаны с историей древних Олимпийских Игр, которые проводились более 3 тысяч лет назад в Греции. Основу программы древних Олимпийских Игр составляли легкоатлетические виды - это был бег на длину стадиона(192,27м) или стадий, только потом программа расширилась.

Легкая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям. Это комплекс отличных друг от друга спортивных дисциплин. Распределение их по основным группам - ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья носит условный характер. По своей специфике многочисленные виды легкой атлетики можно разделить на родственные группы:

**-спринтерский бег**, который делится на гладкий, барьерный и эстафетный. Гладкий спринт - это бег на дистанциях 50,60,100,200,300,400,500 и 600метров; бег с барьерами-100,110,300,400м.; эстафетный бег - командный вид соревнований в легкой атлетике,

видов эстафетного бега существует множество, но в программу крупнейших официальных соревнований входят два вида спринтерских эстафет-4x100м, 4x400м. для мужских и женских команд.

-**бег на средние дистанции.** Это бег на дистанциях 800, 1000, 1500м, 1 милю (1609м), 2000м., эстафеты 4x800м, 4x1500м.

-**бег на длинные дистанции или стайерский бег.** Основных дистанций в этой группе три- 3000,5000,10000м.

-**бег с препятствиями** или стипль-чез, стандартных дистанций для стипль-чеза две это 2000м и 3000м. Препятствиями в стипль-чезе являются барьеры и яма с водой.

-**бег на сверхдлинные дистанции и пробеги.** Эта группа беговых видов весьма объемна и существует как бы в двух изменениях- 20000,25000 и 30000 и в часовом беге у мужчин и женщин. Очень популярны во всем мире пробеги мужчин и женщин по шоссе на дистанциях 10км до «бесконечности»,

-**марафон** – это бег на 42км195м,

-**бег по пересеченной местности или кросс,**

-**спортивная ходьба** - 3,5,10,20,30,50 км,

-**прыжки** делятся на две группы вертикальные и горизонтальные. Вертикальные - прыжок в высоту и прыжок с шестом, горизонтальные- прыжок в длину и тройной прыжок,

-**метания**, включают в себя - метание диска, молота, копья, толкание ядра,

-**многоборья.** Видов многоборья существует несколько, но основных - четыре, у мужчин летом 10-борье (бег на 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400м, бег на 110м с/б, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500м). Зимой многоборье включает 7 видов и 5 видов: 60м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 60м с/б, прыжок с шестом, бег на 1000м. Женское семиборье включает следующие виды - бег на 100с с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег на 200м, прыжок в длину, метание копья, бег на 800м.

### **Форма проведения соревнований**

Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона легкой атлетики. Соревнования: - летнего сезона, как правило, апрель - октябрь проводятся на открытых стадионах; - зимнего сезона, как правило, январь—март проводятся в закрытом помещении

## **1.2.Специфика организации обучения.**

Исходя из имеющихся возможностей материально-технической базы в МБОУ ДО «Каргасокская ДЮСШ» разработана и реализуется общеразвивающая программа по одному виду легкой атлетики- бег (короткие и средние дистанции)

Особенности организации обучения легкой атлетике разработаны в соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации подготовки футболистов на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения;
- повышение качества подготовки спортивного резерва;
- увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся футболом.

С учетом специфики вида спорта легкая атлетика определяют следующие особенности подготовки обучающихся:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Работа со спортсменами организуется в течение календарного года, включая самостоятельные занятия по индивидуальному плану подготовки на период активного отдыха в каникулярный период, с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;
- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 20 сентября текущего года.

Прием на обучение по Программе устанавливается Учреждением самостоятельно, согласно положению о приеме (Приказ Минспорта РФ №731 от 12.09.2013г. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»).

Срок реализации Программы 8 лет. Минимальный возраст обучающихся -9 лет, максимальный-17 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Спортивная школа имеет право реализовывать дополнительную общеразвивающую программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом действующих ФГТ.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап – до 5 лет (период базовой подготовки-до 2 лет)  
(этап спортивной специализации – до 3 лет)

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Первый этап («предварительной подготовки») Сочетается этот этап с группами начальной подготовки. Возраст 9-11 лет.

*На этап начальной подготовки* принимаются лица в возрасте 9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с требованиями по общей и специальной физической подготовке, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки и Программой по виду спорта легкая атлетика (при наличии свободных мест)

Занятия на этом этапе строятся в основном по типу широкой общей физической подготовки с комплексным использованием доступных средств всестороннего физического воспитания и общего «спортивного образования» (формирование основ техники спортивных движений, включенных в программу общеобразовательной школы, спортивные занятия по интересам, участие в массовых состязаниях по комплексной программе, воспитание черт характера, соревновательных качеств и т.д.).

Второй этап («начальная спортивная специализация»). Сочетается этот этап с первым и вторым годами занятий в тренировочных группах. Возраст 12-13 лет.

*На тренировочный этап* зачисляются (при наличии свободных мест) лица, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие требования по общей физической, специальной и технической подготовке, в соответствии с федеральными

стандартами спортивной подготовки на данном этапе и Программой по виду спорта легкая атлетика в возрасте 12 лет.

Данный этап посвящен базовой технической и физической подготовке. В этот период осуществляется обучение основам техники бега, приобретение соревновательного опыта, приобретение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта, в том числе, теоретических знаний по тренировке в беге.

Третий этап («углубленной тренировки»). Сочетается этот этап с 3-5-м годами подготовки в тренировочных группах. Возраст 14-17 лет. На этом этапе предусматривается планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности с акцентом на развитие анаэробной выносливости; освоение и совершенствование техники бега; расширение соревновательного опыта, расширение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д.

Перевод занимающихся в группы следующего этапа (периода) обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

*Таблица 1*

**Этапы подготовки: минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп, максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю.\***

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап начальной подготовки			
До 1 года	9	15	6
Свыше 1 года	10	12	9
Тренировочный этап (период базовой подготовки)			
До 2-х лет	12	10	12-14
Тренировочный этап (период спортивной специализации)			
Свыше 2-х лет	14	6-8	16-18

*Примечание:*

\*Наполняемость групп, минимальный возраст для зачисления в группы, определены в приложении № 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика; максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) определен в приложении № 9 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

Основной формой организации занятий по Программе является урок (тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса.

Режим занятий в течение недели определяется расписанием, утвержденным директором спортивной школы, исходя из педагогической целесообразности, с учетом рекомендаций органов санитарного надзора.



### 1.3. Условия реализации Программы.

#### *Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.*

ДЮСШ осуществляет обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем ДЮСШ в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- наличие беговой дорожки;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

#### *Кадровое обеспечение тренировочного процесса.*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08. 2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10 2011, регистрационный № 22054) , в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

### 1.4. Результаты освоения Программы.

**Формой подведения итогов реализации Программы** являются: педагогический контроль за выполнением программных требований по физической, технической и теоретической подготовке, участие в соревнованиях.

#### **Способы проверки ожидаемых результатов:**

- проведение тестирования 2 раза в год (в начале и конце учебного года) по физической и технической подготовке;
- проведение зачетов по теоретическому разделу программы после каждого года обучения.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в **предметных областях**:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

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

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

## ***Результатом освоения Программы по этапам подготовки является:***

*На этапе начальной подготовки:*

- освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом;
- участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом;
- выполнение нормативных требований промежуточной аттестации;
- укрепление здоровья учащихся.

*На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по легкой атлетике;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

## **2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 39 недель занятий.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО)

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»;

ПО 2. «Общая физическая подготовка»;

ПО 3. «Избранный вид спорта»;

ПО 4. «Другие виды спорта и подвижные игры».

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся (***в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика***) (табл.2);

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

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

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

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15 % от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа занимающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Таблица 2

**Объемы тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки.\***

№ п / п	Разделы обучения	Этапы подготовки							
		НП			ТЭ				
		до одно го года	свыше одного года		этап начальной специализа ции		этап углубленной специализации		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	6	9	9	12	14	16	16	18
2	Общее количество часов в год, из расчета 39 недель (в академических часах)	234	351	351	468	546	624	624	702
3	Количество тренировок в неделю	3	4	4	4-5	4-5	5-6	5-6	6-7
4	Общее количество тренировок в год	117	156	156	156- 195	156- 195	195- 234	195- 234	234- 273

\* Объем тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся составляет 75% от показателей, установленных ФССП по виду спорта легкая атлетика

Планирование тренировочных занятий в период пребывания юных легкоатлетов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с Программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х академических часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах (1, 2, 3 годов обучения) – 3-х часов;

Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям представлены в табл. 3.

Таблица 3

**Определение объемов тренировочной нагрузки и объемов реализации Программы по предметным областям.**

№ п / п	Разделы обучения	Этапы подготовки							
		НП			ТЭ				
		до одно го года	свыше одного года		этап начальной специализации		этап углубленной специализации		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Показатели норматива максимального объема тренировочной нагрузки согласно ФССП по виду спорта легкая атлетика (общее количество часов в год)	312	468	468	624	728	832	832	936
2	<b>75%</b> объема соревновательной и тренировочной деятельности занимающихся от <b>максимальных</b> показателей ФССП (час)	234	351	351	468	546	624	624	702
3	<b>Максимальный</b> объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах*	6	9	9	12	14	16	16	18
4	<i>Предметные области</i> Теория и методика физической культуры и спорта (%): <i>- теоретическая подготовка</i>	12	18	18	28	30	32	32	36
	Общая и специальная физическая подготовка (%)	82	120	120	160	190	220	220	250
	Избранный вид спорта (%): <i>- техническая подготовка;</i> <i>- тактическая подготовка;</i> <i>- интервальная подготовка;</i> <i>- психологическая</i>	110	160	160	210	250	280	280	320

<i>подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</i>								
Другие виды спорта и подвижные игры (%)	12	18	18	28	30	32	32	36
Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)	18	35	35	42	46	60	60	60
Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Самостоятельная работа включает в себя:

- на этапе начальной подготовки до года- выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях в каникулярное время;
- на тренировочном этапе до двух лет-выполнение индивидуального тренировочного плана в период каникул с обязательным ведением дневника спортсмена. Данный индивидуальный тренировочный план тренер составляет исходя из уровня подготовленности спортсмена и материальной базы, где будет заниматься спортсмен.
- на тренировочном этапе- выполнение индивидуального тренировочного плана в период всего спортивного сезона, с обязательным ведение дневника спортсмена. Данный индивидуальный тренировочный план тренер составляет исходя из уровня подготовленности спортсмена.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

### **2.1. Другие виды спорта, способствующие повышению спортивного мастерства в легкой атлетике.**

Общая физическая подготовка юного легкоатлета обеспечивается как упражнениями общеразвивающего характера, так и упражнениями из других видов спорта: спортивных и подвижных игр, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др.

*Гимнастика* успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

С помощью занятий *плаванием* достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность обучающихся.

Занятия по *спортивным и подвижным играм* направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

*Спортивные игры и подвижные 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 их усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Волейбол, футбол, баскетбол представляют собой богатый комплекс упражнений для поддержания хорошей физической формы. Это отличная тренировка для сердечно-сосудистой системы. Сама по себе физическая активность способствует улучшению кровообращения, лимфообмена и поддержанию здорового веса. Играя в спортивные игры, открываются новые подходы к развитию выносливости и силы. Волейбол, футбол, баскетбол отлично развивают координацию движений.

Гандбол (ручной мяч)-универсальная спортивная игра. Занятия ручным мячом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом- на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований.

### **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Методическая часть Программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам занятий и в годичном тренировочно-соревновательном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры.

### 3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий на этапах подготовки.

#### Этап начальной подготовки.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; обучение основам техники выполнения упражнений; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам.
- 2) Возрастные особенности физического развития.
- 3) Недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Этап начальной подготовки (НП) один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, 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 легкой атлетикой.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

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

Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте - важный этап в многолетней подготовке легкоатлетов. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего физического качества - быстроты. Известно, что темп - один из основных показателей скорости (число шагов в секунду) - не увеличивается уже, начиная с 12-13-летнего возраста, а наивысшие его показатели зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9-12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение



частоты и скорости движения. Это специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты. На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровому соревновательному методу. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

### **Тренировочный этап.**

#### **Задачами тренировочного этапа являются:**

- дальнейшее укрепление здоровья,
- гармоничное физическое развитие,
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки,
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств,
- обучение основам техники спринтерского бега,
- приобретение соревновательного опыта,
- приобретение и расширение теоретических знаний.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:** функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; неравномерность в росте и развитии силы.

**Методы выполнения упражнений:** повторный, переменный, повторно - переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и на развитие 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. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения

упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

### 3.2. Содержание и методика работы по предметным областям.

#### 3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: выработать у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме и в виде бесед (не более 15-20 мин.), а в старших группах для прохождения теоретической части раздела желательно выделять отдельные занятия. Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по легкой атлетике и общим вопросам спортивной тренировки.

Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

Таблица 4

#### Примерный тематический план по теоретической подготовке.

№ п/п	Тема	Этапы подготовки							
		Начальная подготовка			Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Физическая культура и спорт	1	2			1	1		1
2	История развития легкой атлетики	1	2			1	1		1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	1	2	2	2	2	1	1	1
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	2	2	2	2	2	2	3
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2	2	1	2	2	1	1	1
6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	1	2	2	2	2	3
7	Основы тренировочного процесса				2	2	3	4	

8	Планирование и контроль подготовки				2	2	2	3	4
9	Техническая подготовка	1	2	2	3	3	2	2	3
10	Тактическая подготовка			2	3	3	4	4	4
11	Физические качества и физическая подготовка	1	1	2	2	2	3	3	5
12	Спортивные соревнования	1	1	2	3	3	3	3	3
13	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		1	1	2	2	3	3	3
14	Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке	2	2	2	2	2	2	2	2
15	Антидопинговые мероприятия			1	1	1	2	2	2
Итого часов		12	18	18	28	30	32	32	36

Содержание предметной области для организации теоретических занятий применительно к избранному виду спорта:

#### Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по легкой атлетике. История легкой атлетики в России и за рубежом. Характеристика легкой атлетики, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие легкой атлетики как вида спорта. Сильнейшие легкоатлеты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по легкой атлетике в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по легкой атлетике за рубежом и в России. Организация федерации легкой атлетики.

#### Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед стартом.

#### Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение

заболеваний). Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм, и их профилактика применительно к занятиям по легкой атлетике. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

#### Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий легкой атлетикой, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях легкой атлетикой.

#### Основы тренировочного процесса.

Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки. Методы тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

#### Планирование и контроль подготовки.

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося. Дневник обучающегося. Характеристика многолетней тренировки легкоатлетов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

#### Техническая подготовка.

Основные сведения о технике легкоатлетических упражнений, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых принципов и методов. Методические приемы и средства обучения технике. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

#### Тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика поведения в соревновательных упражнениях легкой атлетики. Стиль и индивидуальные особенности обучающихся в основных видах легкой атлетики. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой поведения спортсмена в соревновании. Анализ изучаемых тактических вариантов выполнения вида легкой атлетики. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

#### Физические качества и физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.

#### Спортивные соревнования.

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства легкоатлетов. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований, и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящих действий на соревновании. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

#### Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

#### Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств легкоатлета различного возраста и подготовленности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, гибкости и ловкости). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы по виду спорта.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

#### **Антидопинговые мероприятия.**

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

### **3.2.2. Физическая подготовка.**

Различают общую и специальную физическую подготовку.

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

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

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Содержание общей физической подготовки:

*Общеразвивающие упражнения* (без предметов и с предметами);

- упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.);
- упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.);
- упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств;
- прыжковые упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- эстафеты;
- кроссы.

*Строевые упражнения* (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).

Для развития физических качеств рекомендуется использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекувырки, мостик); изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях исходных положений; игры и эстафеты;
  - для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
  - для развития быстроты:
    - бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
    - бег с хода тоже на коротких отрезках;
    - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);
    - различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
    - максимальная работа рук;
    - выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
    - различные прыжковые упражнения.
  - для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
  - для развития силы:
    - упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
    - метание гири, ядра и других;
    - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).
    - прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
  - для развития выносливости:
    - для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.
- Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз;
  - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;
  - элементы различных видов спорта.

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике.

СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретной дисциплине легкой атлетике. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

*Содержание СФП на этапе начальной подготовки:*

БЕГ: бег из различных стартовых положений; бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции: специальные беговые и прыжковые упражнения; стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300м, 500 м, 1000м и по ОФП.

*Содержание СФП на тренировочном этапе (период базовой подготовки)*

СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ: бег с высокого, низкого стартов, бег с ходу; беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях; стартовые упражнения; старт с ходьбы или медленного бега; старт с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях, упражнения развивающие способность к выполнению быстрых движений.

БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ: бег и ходьба во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.); прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе: бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед; семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса; прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; специальные упражнения барьериста; специальные упражнения на гибкость; упражнения игрового и скоростно- силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры). Участие в соревнованиях в беге на 800, 1500 м.

*Содержание СФП на тренировочном этапе (период спортивной специализации)*

СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ: спринтерский бег (на контролируемых скоростях); стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старты с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях (с партнером, отягощениями), имитация работы рук; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег сходу, с переменной темпа движений; подвижные и спортивные игры. Кроссы. Прыжковые и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 30-40~гр.; бег по песку, по снегу, бег с отягощениями (1,5-2.5 кг) на голених, бег с отягощением на поясе 2-5 кг, бег по наклонной дорожке 40-30 гр., бег с использованием искусственной тяги (7-8-кг. и т.д.); упражнения типа «спрыгивание - выпрыгивание»; разнообразные прыжки, прыжковые упражнения, специальные беговые упражнения; прыжки с укороченного разбега; упражнения с н/мячом, броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 м, эстафетах 4x100 м, 4x400 м.

БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ: многократное (серийное) выполнение подводящих и специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег прыжками в «шаге»); имитация работы рук в основной стойке; бег по прямой в медленном и среднем темне на отрезках 50-150м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку; бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 м; бег по виражу



с выходом на прямую; групповой бег или бег в парах с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 м; бег с высокого старта на отрезках до 50 м самостоятельно и под команду; бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение; прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера прыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.). Повторный бег на средних и длинных отрезках; повторный бег на отрезках 100,120- 150,300м в полсилы. Повторный бег на отрезках до 600,1000м с изменением ритма и скорости бега: переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Темповый бег; «фартлек»; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

Таблица 5

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
в виде спорта легкая атлетика.**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
<b>Бег на короткие дистанции</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2

Условные обозначения в таблице:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов:

- выносливость - с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет;
- специальная выносливость - с 14 до 16 лет;
- быстроты: показатель темпа движения - с 9 до 13 лет;
- двигательной реакции - с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

### **3.2.3.Избранный вид спорта.**

#### **3.2.3.1.Техническая подготовка.**

Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование техники движений спортсмена.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, как он владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

1).Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей; использование предметных и других ориентиров.

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

-общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в легкой атлетике;

-специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой видов легкой атлетике;

-методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

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

#### **Обучение технике бега на короткие (средние) дистанции.**

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

Основные задачи в группах начальной подготовки:

-необходимо ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения;

- научить технике бега по прямой дистанции;

-научить технике бега на повороте;

-научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Основные задачи в тренировочных группах:

-дальнейшее изучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции (техника бега по прямой дистанции, техника бега на повороте, стартовое ускорение);

-научить низкому старту и стартовому разбегу;

-научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции;

-научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки;

-научить низкому старту на повороте;

-научить финишному броску на ленточку.

В беге на короткие (средние) дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энергозатраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучения бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие "раннее начало" сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

Задачи, средства и методы обучения.

Задача 1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Средство. Повторный бег 60-80 м (3-5 раз).

*Методические указания.* Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства.

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

*Методические указания.* Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

Задача 3. Научить технике бега на повороте.

Средства.

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.
2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.
3. Бег по кругу радиусом 20--10 м с различной скоростью.
4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (8-100 м) с различной скоростью.
5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (8-100 м) с различной скоростью.

*Методические указания.* Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центростремительной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (-8 раз).

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства.

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

*Методические указания.* Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять Средства. 1. Установка колодок для старта на повороте. 2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. 3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Задача 5. Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства.

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).
4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

*Методические указания.* Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала – фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача 6. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства.

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).
2. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).
3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).
4. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2--3 шагов.
5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

*Методические указания.* Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 7. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства.

1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз).
2. Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз).
3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

*Методические указания.* Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Задача 8. Научить низкому старту на повороте

Средства.

1. Установка колодок для старта на повороте.
2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.
3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Задача 9. Научить финишному броску на ленточку.

Средства.

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).
2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).
3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

*Методические указания.* Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Задача 10. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

Средства.

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.
2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.
3. Пробегание полной дистанции.
4. Участие в соревнованиях и прикидках.

*Методические указания.* Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега.

### **3.2.3.2.Тактическая подготовка.**

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем: - изучение общих положений тактики; - знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики; - изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде; - знание тактического опыта сильнейших спортсменов; - практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»); - определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий. На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

### **3.2.3.3.Психологическая подготовка.**

Занимаясь спортом, можно укрепить здоровье, получить хорошее физическое развитие, стать более сильным, быстрым, ловким, выносливым. Спорт приучает к

правильному режиму, закаливает организм, но он еще и влияет на развитие морально-волевых качеств, психологическую подготовленность спортсмена.

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть множество примеров, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены, не входившие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации часто добивались побед на чемпионатах Европы и мира, на Олимпийских играх.

Высокий уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовленности предполагает комплексное проявление самых различных качеств. Недостаточное развитие даже одного из них часто является причиной поражения высококвалифицированных спортсменов. Поэтому психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

Психологическую подготовку спортсмена можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

*Общая психологическая подготовка*, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;
- создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;
- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;
- развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);
- развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

В любом виде легкой атлетики спортсмен должен уметь вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться». Для этого нужно научиться в определенный момент совсем выключиться из борьбы, расслабиться, дать покой нервной системе, обеспечивая хотя бы кратковременный, но полный психологический и физиологический отдых. В то же время необходимо научиться в любой момент перейти от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил и быстро включиться в борьбу. Непосредственно перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения и отвлекаться от постоянных раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

*Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную — перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;
- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;
- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;
- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;
- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;
- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать уточнение деталей предстоящей спортивной борьбы, создавать условия для готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий и уменьшение напряженности; нормализацию психического состояния после квалификационных выступлений; устранение эмоций, мешающих объективной оценке возможностей и перспектив дальнейших выступлений спортсмена; выработку уверенности в своих силах; анализ прошедших выступлений и ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств активного отдыха, развлечения, отвлечения, самовнушения и т.д.).

В процессе психологической подготовки можно выделить два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления: 1) воспитание моральных и волевых качеств; 2) совершенствование специфических психических возможностей. Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей;



просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

- 1) научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха;
- 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;
- 3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов — убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения легкоатлета. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление. Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

Важную роль играют приемы словесного самовоздействия на спортсмена, которые сводятся к концентрации мыслей на достижении высокого результата, победы; настройке на максимальное использование тактико-технических и физических возможностей; умении использовать самоприказы типа: «Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все,

что можешь», «Возьми себя в руки и добейся того, к чему стремишься», «Успокойся», «Не волнуйся» и т.д.

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей. Его цель — обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают: упражнения избранного вида легкой атлетики, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; упражнения специально-подготовительного характера, которые максимально приближены, по структуре и особенностям деятельности функциональных систем, к соревновательным.

В легкой атлетике наименее остро стоит проблема интегральной подготовки в упражнениях циклического характера (спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции), где арсенал технических приемов и тактических действий ограничен, а тренировочная работа (подавляющий ее объем) максимально приближена (по форме, структуре и особенностям функционирования систем организма) к соревновательной.

В других легкоатлетических дисциплинах (барьерный бег, прыжки, особенно с шестом, метания) многообразие и сложность технических приемов, индивидуальной тактики, психических проявлений обуславливают необходимость выполнения исключительно больших объемов тренировочной работы аналогичного характера, связанной с совершенствованием отдельных приемов и действий, локальных качеств и способностей. Умение их реализовать в сложных условиях соревновательной борьбы требует специального и целенаправленного совершенствования.

Для более всесторонней и полноценной интегральной подготовки наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование, целесообразно выделить следующие преимущественные направления:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности, на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности.

Развитию этих направлений помогут разнообразные методические приемы: облегчение условий выполнения упражнений, за счет применения различных моделирующих устройств; усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности и другие.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годового цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени — на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий

функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическая установка на демонстрацию максимального результата, мобилизационная готовность к спортивной борьбе, умение преодолевать внешние помехи и т.д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно обозначают как готовность к показу высокого результата или состояние спортивной формы.

Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главному состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, легкоатлет, будучи в хорошей спортивной форме, стремится к более высоким результатам и достигает их.

Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время. Тренировка — это управляемый процесс, а потому и состояние спортивной формы может регулироваться и длиться до 2 — 4 месяцев и более. Для этого необходимо методически правильно строить тренировочный процесс, умело чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, широко использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать строгий режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6 — 8 недель, а затем понижалась на 1 — 2 недели и снова повышалась на 6 — 8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия (в том числе и связанное особенностями вида легкой атлетики), предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

#### **3.2.3.4. Соревновательная деятельность.**

Спортивные соревнования по легкой атлетике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих обучение, определены в III разделе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика):

- 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.

Обучающиеся направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимися в Программе планом физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Таблица 6

**Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта легкая атлетика.**

Соревновательная нагрузка	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Контрольные	5-9	8-12	11-16	14-21
Отборочные	-	1-2	2-4	2-5
Основные	-	1-2	1-3	2-4

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

**3.2.3.5. Инструкторская и судейская практика.**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической

работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

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

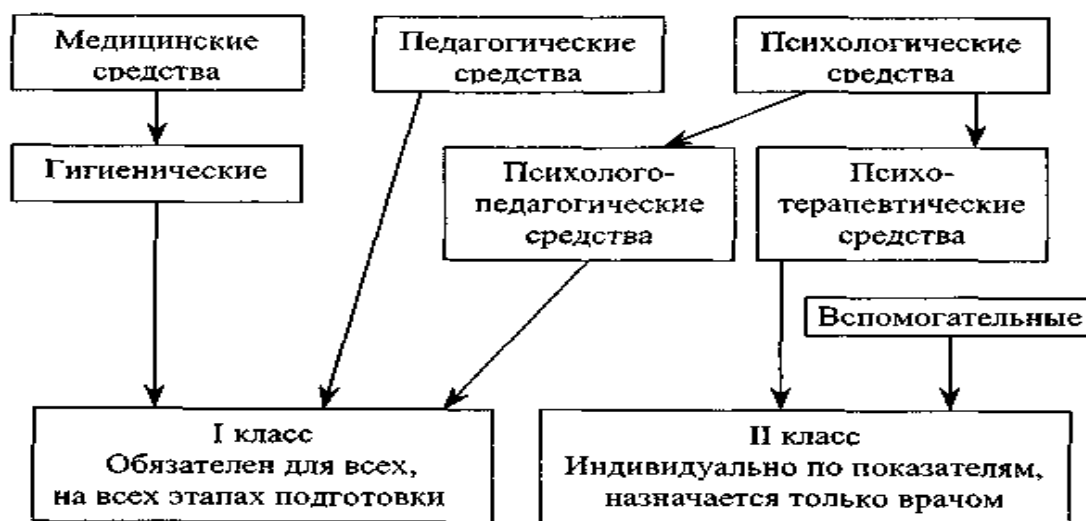
1. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении
2. Терминология вида спорта
3. Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки
4. Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок
5. Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).
6. Обязанности судьи на виде. Судейство внутришкольных соревнований
7. Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований
8. Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде во внутришкольных соревнованиях.

Обучающиеся, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку в конце тренировочного этапа пятого года обучения, сдают зачет либо экзамен по теории и практике, который должен быть оформлен протоколом.

### 3.2.3.6. Восстановительные средства и мероприятия.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

#### Классификация основных средств, используемы в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов.



**Рис. 20.** Средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления в спорте

Таблица 7

#### Рекомендации по применению восстановительных средств и мероприятий.

Этап подготовки, возраст (лет)	Восстановительные мероприятия	Средства восстановления
Начальная подготовка 9-11 лет	Восстановление работоспособности естественным путем	-оптимальное построение педагогического процесса (рациональное сочетание упражнений и интервалов отдыха); -частая смена тренировочных средств во время занятий;

		-проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап 12-13 лет	Восстановление работоспособности преимущественно за счет педагогических средств восстановления	-строгая индивидуализация нагрузок с учетом субъективных ощущений спортсменов и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожного покрова, потоотделение, снижение быстроты движений); -массаж и самомассаж, -успокаивающее и расслабляющее мышцы словесное воздействие.
Тренировочный этап 14-15 лет	Восстановление работоспособности преимущественно за счет сочетания педагогических и психологических средств восстановления	-упражнения общей физической подготовки; -упражнения различного характера и направленности в целях предупреждения перегрузки мышечных групп и функциональных систем организма; -массаж, самомассаж; -внушение и самовнушение.
Тренировочный этап 16 -17 лет	Восстановление работоспособности преимущественно за счет сочетания психолого-педагогического и медико биологического воздействия	-творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; -применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; -оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; -применение средств и методов психорегулирующей тренировки; -распорядок дня; -спортивный массаж.

### 3.3. Воспитательная работа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее то же время, которое отведено на тренировочные занятия. Воспитательная работа в школе тактически связана с общеобразовательной школой и с семьями обучающихся. Тренер должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело. Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму. Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят: - от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам; - от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе; - от

спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения. При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса. Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок. Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности. С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и

обеспечить им совместную оптимальную действенность. Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия. Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций. В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания,
- это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок, их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена. В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима. Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива;
- признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований. Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя. Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения. Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;



- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов. Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся. Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, сайт, где представлены фото и призы, награды, завоеванные спортсменами школы. Это способствует воспитанию клубного патриотизма и чувства долга. Эффективными формами воспитательной работы могут быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска обучающихся, подготовка и проведение вечеров отдыха, концертов самодеятельности. Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, поведением спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения обучающихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние. Большое значение в воспитательной работе и формировании патриотизма обучающихся имеет знание российской символики, Гимна России, которым открываются все мероприятия, проводимые школой. Проводятся тематические и праздничные вечера: новогодние и рождественские праздники, Масленица, подведение спортивных итогов года и встречи выпускников, выпускные вечера, интересно проходят Дни именинника. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, сотрудниками правоохранительных органов. В подготовке и проведении этих традиционных мероприятий ребята принимают активное участие вместе с тренерами-преподавателями и административными работниками школы.

### **3.4. Планирование антидопинговых мероприятий.**

В ст. 26 Закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации «Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте» говорится о недопустимости использования запрещенных стимуляторов, наносящих вред здоровью человека.

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

Допинг-запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких следующих правил:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы или неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с Правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований, касающихся доступности спортсмена для вне соревновательного тестирования, включая не предоставление требуемой информации о его местонахождении и его неявку для участия в тестировании;
- фальсификация или попытки фальсификации на любом этапе допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;
- распространение любой запрещенной субстанции или любого запрещенного метода;
- введение или попытка введения запрещенной субстанции любому спортсмену или применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попытка нарушения антидопингового правила.

Запрещенные субстанции: не допущенные к применению субстанции, анаболические агенты, пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики, бета-2 агонисты, гормоны и модуляторы метаболизма, диуретики и маскирующие агенты.

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Общероссийских антидопинговых правил несет общероссийская антидопинговая организация-некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агенство «РУСАДА».

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте, руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным большинством стран и международных спортивных федераций осуществляет Всемирное антидопинговое агенство (ВАДА).

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные субстанции и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- аннулирование результатов в период спортивного мероприятия, во время которого произошло нарушение;
- дисквалификация за использование запрещенных субстанций и запрещенных методов;
- дисквалификация за другие нарушения.

Более подробную информацию об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе можно найти на вебсайтах: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru). [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы преследуют следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В табл. 8 приводится примерный план антидопинговых мероприятий.

Таблица 8

### Примерный план антидопинговых мероприятий.

Мероприятие	Срок проведения	Ответственный
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга. Запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	в течение года	Тренеры-преподаватели
Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

### 3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

1.2. Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим

1.3. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.4. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.5. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- выполнение упражнений без разминки.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера- преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного занятия;
- выходить на место проведения тренировочного занятия с разрешения тренера-преподавателя;
- по команде тренера- преподавателя встать в строй для общего построения.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку;
- во время бега смотреть только на свою дорожку;
- 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;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером- преподавателем;
- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера- преподавателя;
- с помощью тренера- преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера- преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению тренера- преподавателя поставить в известность администрацию спортивной школы

### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Обучающийся должен:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

## 4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

### 4.1.Врачебный контроль.

Официальным организационно-программным документом врачебного контроля является Приказ Минздравсоцразвития РФ от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) с Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

В соответствии с этим документом медицинский осмотр (обследование) для допуска к занятиям спортом осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Основная форма врачебного контроля- врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Для участия в соревнованиях по легкой атлетике требуется обязательный медосмотр.

#### **4.2. Зачетные требования и переводные нормативы.**

**Теоретическая подготовка.** Специальные знания систематически проверяются тренером при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин.). Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» в конце года проводится устный экзамен по пройденным темам.

#### Контрольные вопросы по теоретической подготовки

##### I. 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? Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов по легкой атлетике.
3. Какое место занимает лёгкая атлетика в общей системе физического развития?
4. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

##### II. 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 Томской области и России?

##### III. 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?
- IV. 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.
- V. 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.
- VI. 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?
- VII. Методика обучения и тренировки:
1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.
  2. Обоснуйте значение разминки в тренировочном процессе.
  3. Индивидуальный план - что это такое?
  4. Виды соревнований по лёгкой атлетике.
- VIII. ФССП по легкой атлетике.
- IX. Допинг в спорте.
1. Что такое допинг?
  2. Последствия принятия допинга для спортсменов.
  3. Какие организации осуществляют разработку и соблюдение антидопинговых правил в России и на международном уровне?

### ***Инструкторская и судейская практика.***

Определяются уровень специальных знаний по методике начального обучения технике бега, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных упражнений, частей и всего тренировочного занятия, судейства и проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях и соревнованиях. Кроме того, проводятся зачетные занятия.

### ***Физическая подготовка.***

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

Используются упражнения (таблица 9, 10), которые дают оценку развития основных физических качеств, необходимых легкоатлету. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

#### Общая физическая подготовка

Бег 20, 100, 300 м проводится по общепринятой методике, старт высокий.

*Прыжок в длину с места.* И.п.: узкая стойка, ноги врозь. Толчок двумя ногами с взмахом руками, приземление на обе ноги. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.

Таблица 9

**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 и средние дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу(не более 3 с)
	Бег на 100 м (не более 14,2 с)	Бег на 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)

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап 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 на 300 м (не более 50 с)	Бег на 300 м (не более 56 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 600см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Разряд	Третий спортивный разряд	

**4.3.Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к физической подготовленности юных и квалифицированных спортсменов,



являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

3. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физической подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Перевод занимающихся, в том числе досрочно, в другую группу подготовки (на следующий этап подготовки) осуществляется на основании локального нормативного акта учреждения с учетом решения педагогического совета на основании выполнения объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Не справившиеся с промежуточной аттестацией обучающийся на следующий этап (период) подготовки не переводятся. Для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо они переводятся на спортивно-оздоровительный этап.

#### **4.4. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося на программу спортивной подготовки**

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

### **Список литературных источников.**

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
3. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998.
4. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. .
5. 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.
8. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
- 11.Озолин Э.С. Спринтерский бег.- М.: Физкультура и спорт, 1986
11. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. -М.: 1999.

### **Интернет- ресурсы**

1. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/>
3. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rusada.ru/>

4. Всероссийский реестр видов спорта.//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
5. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edininyy-kalendarnyy-p/>
6. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
7. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>.
8. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>.
9. Библиотека международной спортивной информации.//<http://bmsi.ru>
10. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
11. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
12. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
13. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

## ПРИЛОЖЕНИЯ

*Таблица 1*

### Этапные нормативы физической подготовленности бегунов на короткие дистанции 1-го года обучения в тренировочных группах.

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
		1		2		3		4	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	Бег на 100 м, с	14.2	15.2	13.9	15.0	13.6	14.8	13.4	14.6
2	Бег на 20 м, с/х, с	2.7	2.9	2.6	2.8	2.5	2.7	2.5	2.6
3	Бег на 50 м, с	9.0	9.4	8.9	9.3	8.7	9.3	8.5	9.2
4	Бег на 300 м, с	47.6	51.0	46.6	50.3	45.6	49.6	45.0	49.0
5	Прыжок в длину с места, см	200	180	210	190	220	200	230	210
6	Тройной прыжок в длину с места, см	600	560	630	630	670	640	700	650
7	Десятерной прыжок в длину с места, м	-	-	-	-	-	-	23.5	21.0

*Таблица 2*

### Этапные нормативы физической подготовленности бегунов на короткие дистанции 2-го года обучения в тренировочных группах.

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
		1		2		3		4	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	Бег на 100 м, с	13.4	14.6	13.0	14.4	12.7	14.2	12.5	14.0
2	Бег на 20 м, с/х, с	2.5	2.6	2.4	2.5	2.3	2.5	2.3	2.5
3	Бег на 50 м, с	8.5	9.3	8.3	9.2	8.1	9.0	8.0	8.9
4	Бег на 300 м, с	45.0	49.0	43.6	48.3	42.6	47.6	42.0	47.0
5	Прыжок в длину с места, см	230	210	240	215	245	220	250	220
6	Тройной прыжок в длину с места, см	710	650	730	660	750	670	760	680
7	Десятерной прыжок в	23.0	21.5	24.0	22.0	24.5	22.2	25.4	22.5

	длину с места, м								
--	------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Таблица 3

**Этапные нормативы физической подготовленности бегунов на короткие дистанции  
3-го года обучения в тренировочных группах.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
		1		2		3		4	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	Бег на 100 м, с	12.6	14.2	12.4	14.0	12.2	13.8	12.0	13.6
2	Бег на 20 м, с/х, с	2.3	2.6	2.2	2.5	2.2	2.5	2.1	2.5
3	Бег на 50 м, с	8.0	9.0	7.9	8.9	7.8	8.8	7.6	8.6
4	Бег на 300 м, с	42.2	47.6	41.6	47.0	41.0	46.3	40.2	45.5
5	Прыжок в длину с места, см	245	220	250	225	255	225	260	230
6	Тройной прыжок в длину с места, см	755	670	765	680	780	690	790	700
7	Десятерной прыжок в длину с места, м	25.0	22.0	25.5	23.0	26.0	23.5	26.5	24.0

Таблица 4

**Этапные нормативы физической подготовленности бегунов на короткие дистанции  
4-го года обучения в тренировочных группах.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
		1		2		3		4	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	Бег на 100 м, с	12.1	13.7	11.9	13.5	11.8	13.3	11.7	13.2
2	Бег на 20 м, с/х, с	2.2	2.4	2.1	2.4	2.1	2.4	2.1	2.4
3	Бег на 50 м, с	7.7	8.7	7.6	8.6	7.5	8.5	7.4	8.3
4	Бег на 300 м, с	40.5	46.0	40.0	45.3	39.6	44.6	39.2	44.0
5	Прыжок в длину с места, см	255	225	260	230	260	230	265	235
6	Тройной прыжок в длину с места, см	785	6695	800	705	805	715	810	720
7	Десятерной прыжок в длину с места, м	26.0	24.0	26.5	24.4	27.0	24.8	27.5	25.0

В начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Третье тестирование проводится в конце специально-подготовительного этапа. Последнее тестирование на этапе основных соревнований.

