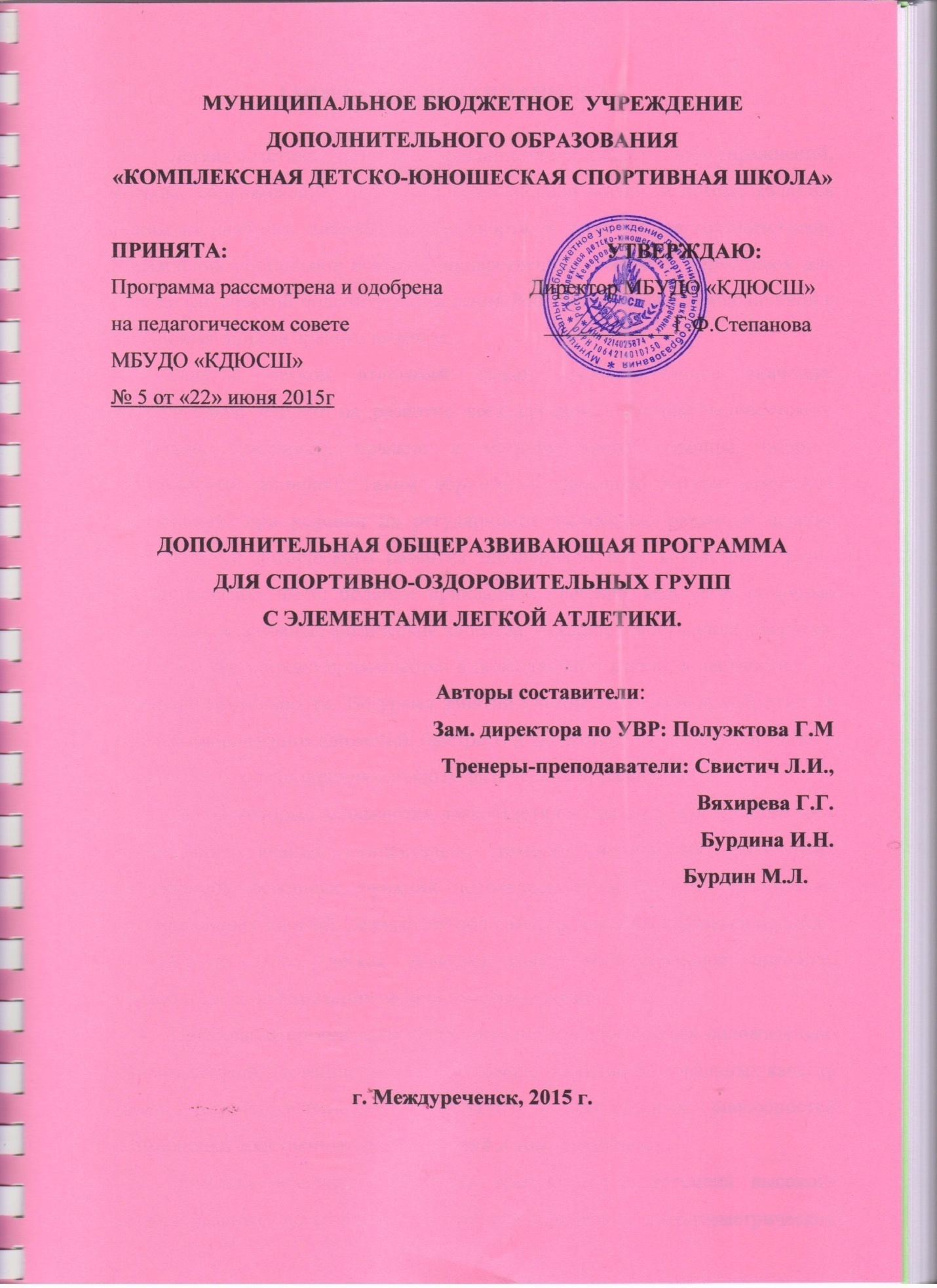
ПРОГРАММЫПО

ЛЕГКОЙ

АТЛЕТИКЕ

**г. Междуреченск. 2015 год**

****

**I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

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

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни.

Правильная организация и методика проведения занятий положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий легкой атлетикой.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

* укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* обучение основам легкой атлетики;
* развитие двигательных и координационных способностей;
* воспитание трудолюбия;
* овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
* формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
* выявление задатков и способностей детей;
* отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий легкой атлетикой.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки по предпрофессиональной программе.

**ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ:**

- Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В результате обучения по программе, обучающиеся должны **знать:**

1. основные понятия, термины легкой атлетики,
2. историю развития легкой атлетики,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта

**уметь:**

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Для успешной реализации Программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки).

Наличие необходимого количества комплектов исправленного инвентаря.

Занятия проводятся на свежем воздухе на стадионе и в плохую погоду и зимой в специализированном легкоатлетическом манеже.

**НАСТОЯЩАЯ ПРОГРАММА СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ЧАСТЕЙ:**

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы, численный состав занимающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть — программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий. воспитательная работа.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.**

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие овладения начальными основами легкой атлетики, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по избранному виду спорта, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта легкая атлетика.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий легкой атлетикой начального школьного возраста, а также учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по видам спорта легкая атлетика.

Таким образом, программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является педагогически целесообразной.

**2.2.ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.**

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

Учебный год групп начинается с сентября по май и рассчитывается на 46 учебных недель. Так, как Закон «Об образовании» позволяет в учреждении иметь программу с любым количеством часов. Тренер отдыхает летний период.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Спортивно-оздоровительный этап | |
| Год обучения | 1 год | Свыше 1 года |
| **Теоретическая подготовка** | **14** | **14** |
| **Практическая подготовка, из них:** | **262** | **262** |
| - Общая физическая подготовка | 166 | 166 |
| - Специальная физическая подготовка | 69 | 69 |
| Техническая подготовка | 27 | 27 |
| **Общее количество часов в год** | **276** | **276** |

В каникулярное время (июнь, август) организуется спортивно-оздоровительный лагерь, в осенние и зимние каникулы организуются недельные учебно-тренировочные сборы с круглосуточным пребыванием. В

этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАППЕ СОГ.**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы   подготовки | Этап спортивной подготовки |
| Спортивно-оздоровительный этап |
| Теоретическая подготовка (%) | 5% |
| Общая физическая подготовка (%) | 60% |
| Специальная физическая подготовка (%) | 25 % |
| Техническая подготовка (%) | 10% |

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

**РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (чел) |
| 1-й год | 6 | 3 | **276** | 15 - 30 |
| Свыше 1 года | 6 | 3 | **276** | 15-30 |

**III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.**

**3.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии на стадионе.

Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической, подготовками.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы проверки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

**ТЕМЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

# - История развития лёгкой атлетики.

- Лёгкая атлетика в «ДЮСШ» России и в мире

- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние легкоатлетических упражнений на организм.

- Физиологические основы тренировки

- Основы техники видов лёгкой атлетики

- Основы методики обучения и тренировки

- Планирование спортивной тренировки

- Места занятий, оборудование и инвентарь.

**3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОФП**

**Развитие силы /силовая подготовка/**

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/

- Упражнения на снарядах и со снарядами

- Упражнения из других видов спорта

- Подвижные и спортивные игры

**Развитие быстроты /скоростная подготовка/**

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры

**Развитие выносливости**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/

- Подвижные спортивные игры

**Развитие ловкости /координационная подготовка/**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

- Подвижные и спортивные игры

**Развитие гибкости**

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

**3.2.2.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости).

- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.

- Специальные упражнения в парах (с партнёром)

**3.2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции

- прыжки в длину

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;

- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;

- показ;

- опробование.

**IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

**4.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

**4.2.ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.**

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачом Учреждения, и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом один раза в год – в январе (по установленному графику), учащиеся проходят медицинское обследование в КВК (кабинет врачебного контроля). Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

**4.3.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,

- чувства ответственности за порученное дело,

-бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

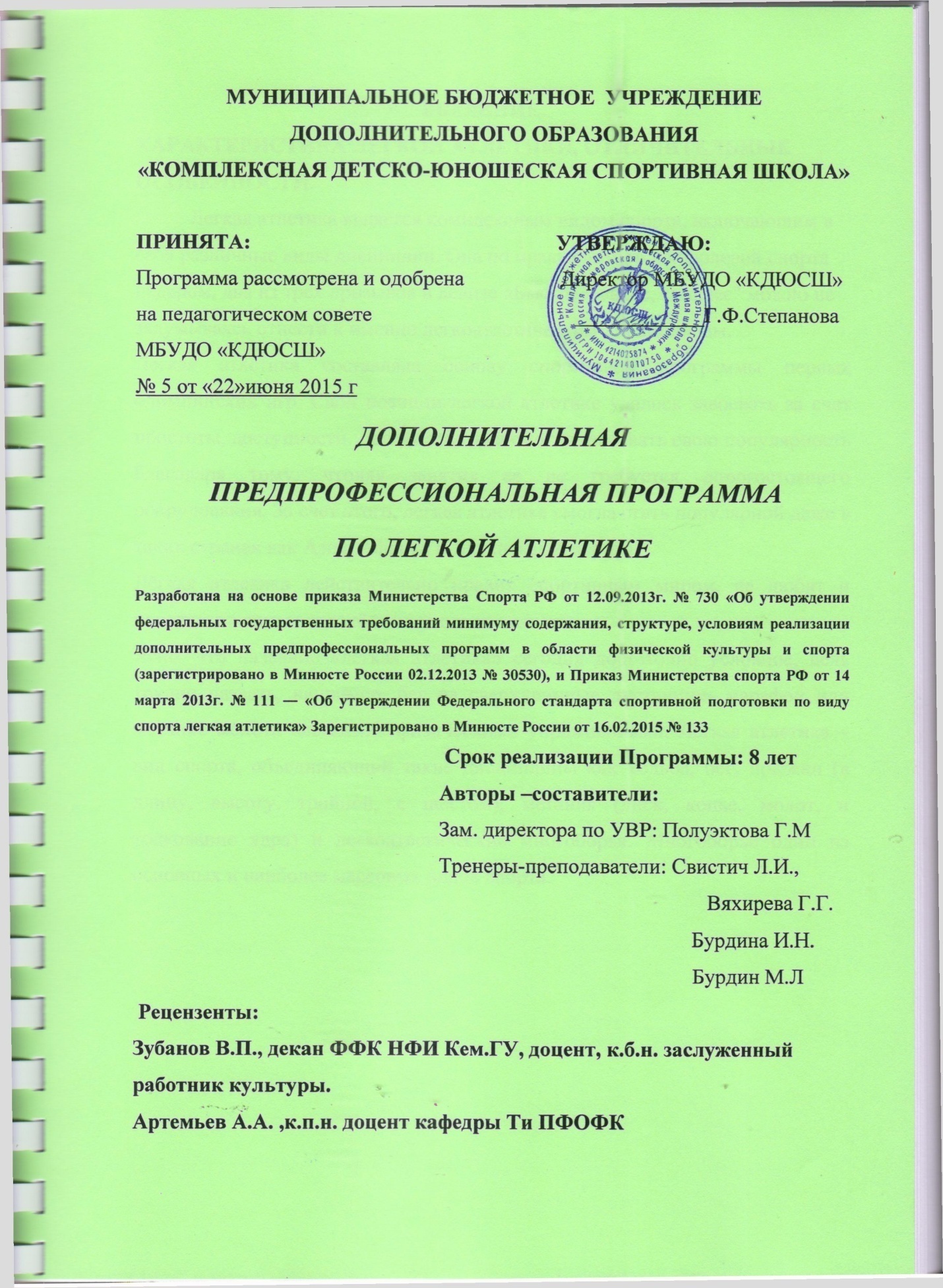
**ГЛАВНЫЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:**

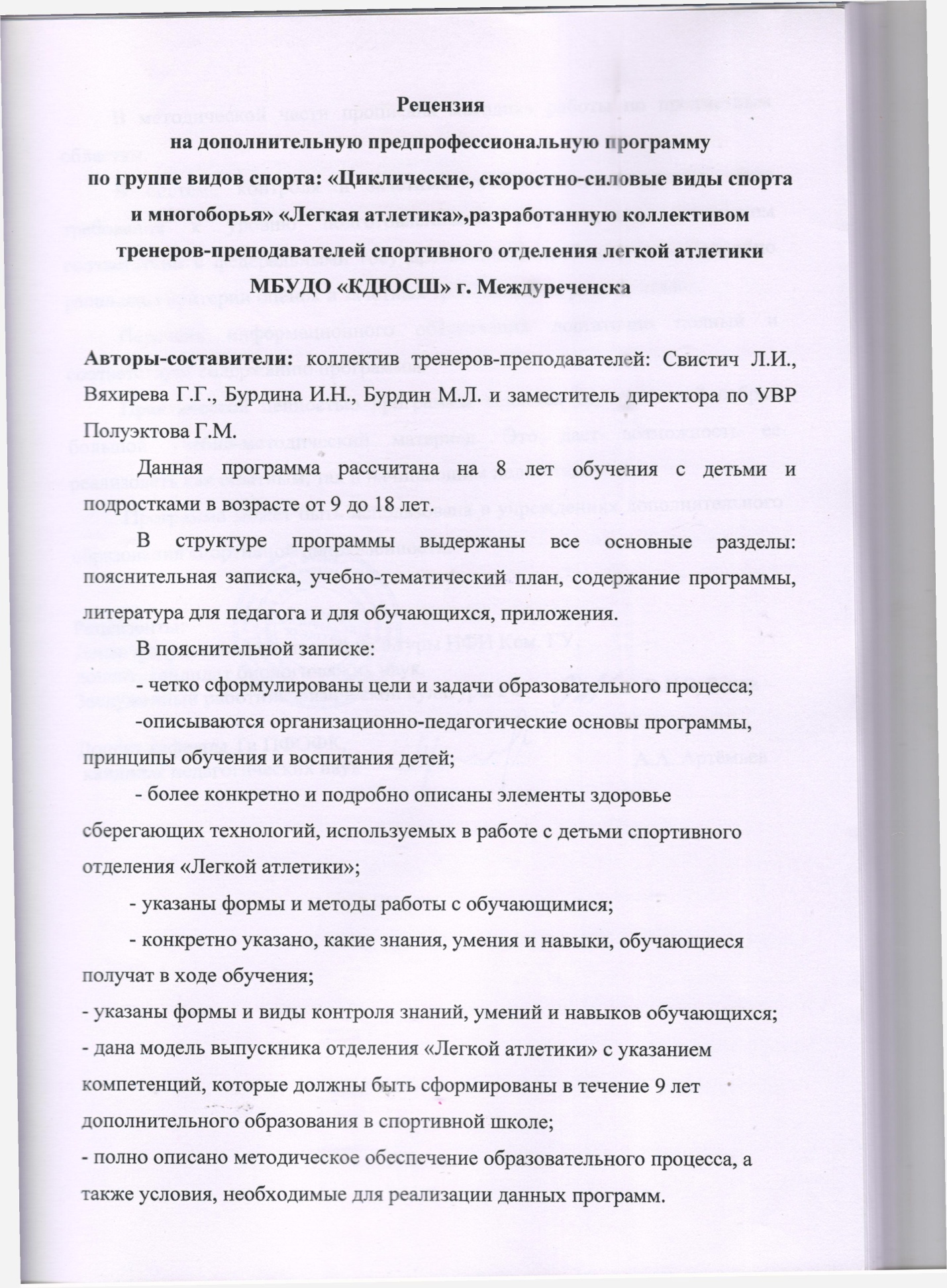
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

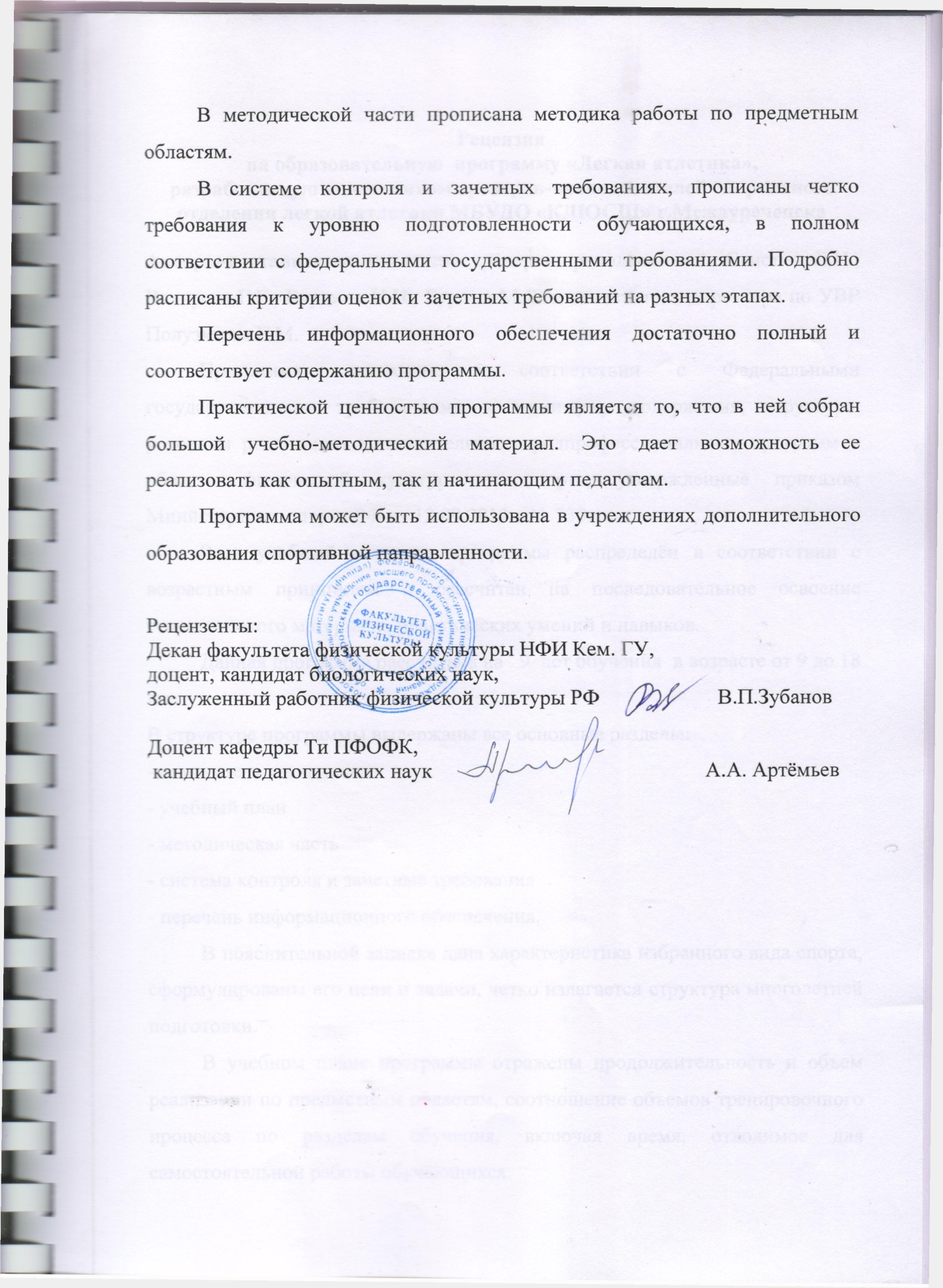
- четкая творческая организация тренировочной работы;

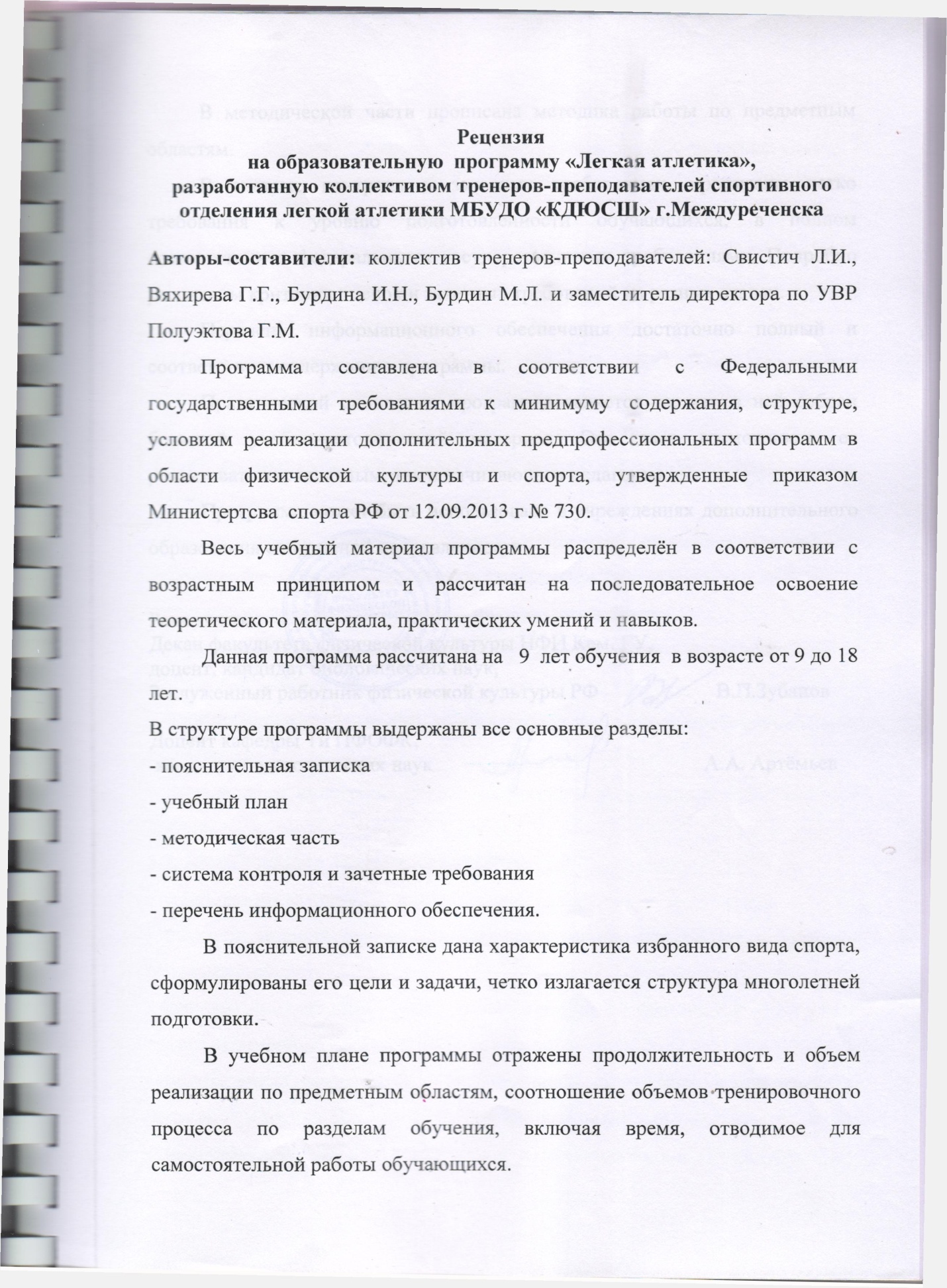
- формирование и укрепление коллектива;

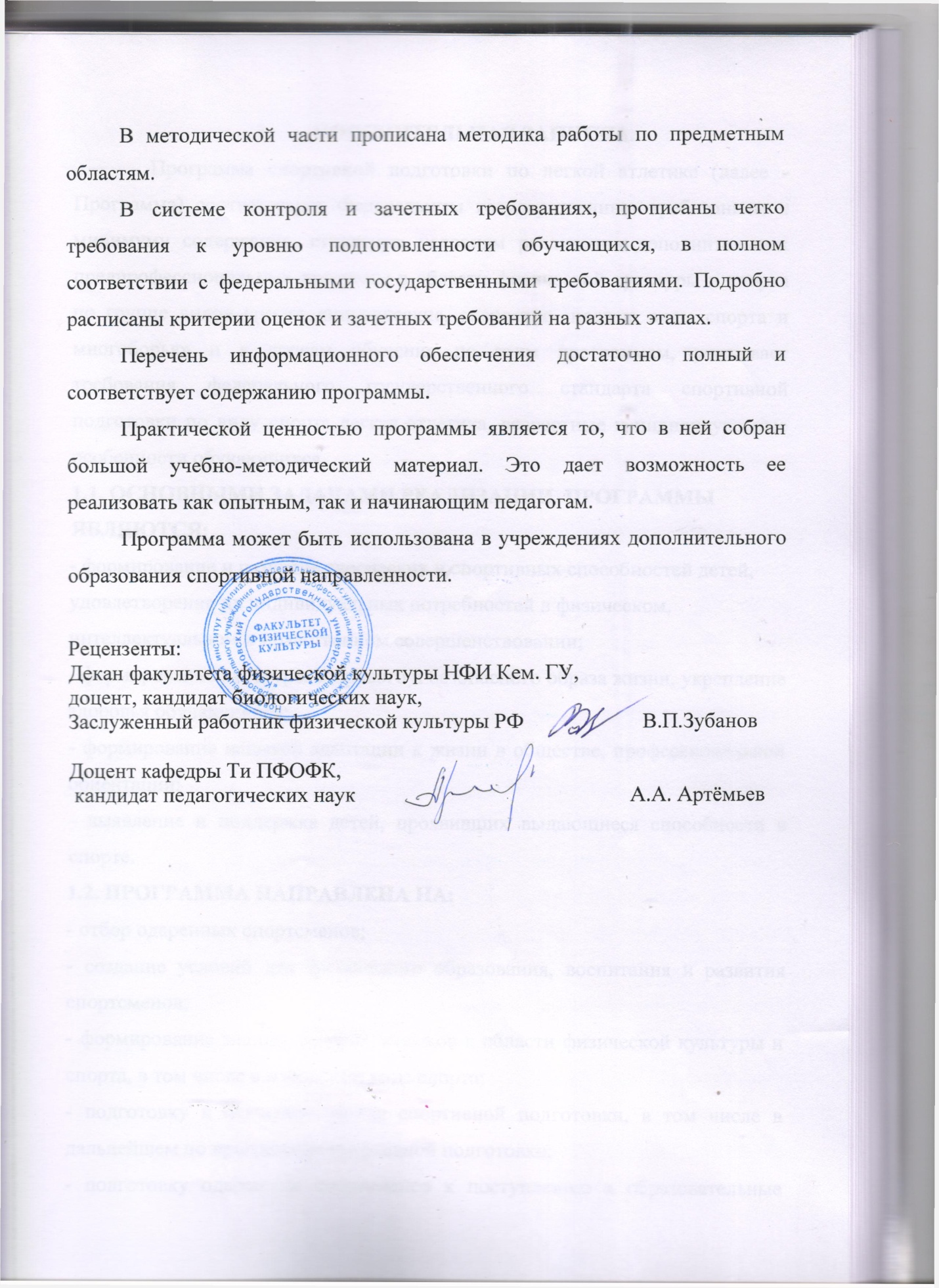
- правильное моральное стимулирование

****

****

****

****

****

**ВВЕДЕНИЕ.**

**ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.**

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта недаром, два из трех призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам.

Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности. Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ее не требуется дорогостоящего оборудования. За счет этого, легкая атлетика смогла стать популярной даже в таких странах как Азия, Африка и Латинская Америка.

Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, ее любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.

Ясно, что название «легкая атлетика» сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции - марафон или метание молота «легкими» физическими упражнениями. Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий такие дисциплины как ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкование ядра) и легкоатлетические многоборья. Многоборье один из основных и наиболее массовых видов спорта.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная предпрофессиональная программа по легкой атлетике (далее – Программа) разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, с учетом особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, федеральных государственных требований, федеральных стандартов и основополагающих принципов спортивной подготовки.

- с Конституцией Российской Федерации;

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ,

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ,

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530),

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Мин спорта России от 16.02.2015 № 133), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях легкой атлетикой.

– Уставом Учреждения

При разработке программы учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту в РФ, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии, и требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта.

Данная программа составлена с учетом материально-технической базы (спортивное сооружение, помещения для работы со специализированными материалам, раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов), кадрового потенциала, климатических условий.

Дополнительная предпрофессиональная программа по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ по легкой атлетике и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

**1.1. ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**1.2. ДАННАЯ 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 является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в Учреждении и содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта,

- физическая подготовка,

- избранный вид спорта,

- другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по легкой атлетике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

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

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

* 1. **СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ОДГОТОВКИ.**

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

Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе, и осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

**- этап начальной подготовки - до 3 лет;**

**- тренировочный этап - до 5 лет;**

**Возраст обучающихся с 9 лет до 18 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.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП):**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЭТАПА:

* улучшение состояния здоровья и закаливание;
* устранение недостатков физического развития;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* обучение основами техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности:
* развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (Т):**

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе, только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке.

**Этот этап состоит из двух периодов:**

* **базовой подготовки (2 года обучения);**
* **спортивной специализации (3 года обучения).**

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЭТАПА:

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;

- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа - определение предрасположенности к дисциплине легкой атлетики;

-воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

-профилактика вредных привычек.

**1.4. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУ**ПП.

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

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

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности (таблица № 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. **Продолжительность одного занятия не должна превышать:**

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;

- в тренировочных группах 3-хчасов;

Таблица № 1

РЕКОМЕНДУЕМАЯ НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Период обучения | Наполняемость групп, чел | | Нормативный объем недельной нагрузки |
| Этап НП | мин | макс |
| 1 год | 12 | 30 | 6 |
| 2-3 год | 10 | 24 | 8 |
| ТЭ | 1 год | 8 | 20 | 12 |
| 2 год | 8 | 20 | 12 |
| 3 год | 8 | 20 | 18 |
| 4 год | 6 | 16 | 18 |
| 5 год | 5 | 16 | 18 |

Примечание:

Рекомендуемое отклонение на этапе начальной подготовки - не более 10 %, на других этапах - не более 25 %.

**1.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения соревнований, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

**1. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

**Таблица № 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Ед. измерения | Количество изделий |
| **спортивный инвентарь.** | | | |
| 1 | Барьер легкоатлетический | Шт. | 40 |
| 2 | Брус для отталкивания | Шт. | 1 |
| 3 | Место приземления для прыжков в высоту | шт. | 1 |
| 4 | Палочки эстафетные | шт. | 20 |
| 5 | Планка для прыжков в высоту | шт. | 8 |
| 6 | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 7 | Стойки для прыжков в высоту | пар | 1 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 8 | Гантели от 0,5 до 5 кг | Комп. | 10 |
| 9. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 10 |
| 10. | грабли | шт. | 2 |
| 11. | Доска информационная | шт. | 2 |
| 12 | Измеритель высоты для установки планки для прыжков в высоту | шт. | 2 |
| 13. | Мат гимнастический | шт. | 10 |
| 14. | Мяч для метания 140 г | шт. | 10 |
| 15. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комп | 8 |
| 16. | Рулетка металлическая 50 м. | шт. | 3 |
| 17. | Рулетка металлическая 20 м. | шт. | 3 |
| 18. | секундомер | Шт. | 10 |
| 19 | Скамейка гимнастическая | шт. | 20 |
| 20. | электромегафон | Комп. | 1 |

**1.6.ЗАЧИСЛЕНИЕ ДЕТЕЙ В УЧРЕЖДЕНИЕ.**

Прием на обучение и срок освоения Программы:

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта.

Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Зачисление детей в Учреждение производится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в ДЮСШ по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

Зачисление в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний при наличии заключения кабинета врачебного контроля об отсутствии противопоказаний для занятий легкой атлетикой и прохождения необходимой подготовки по избранному виду спорта не менее 1 года.

Перевод обучающегося из одного отделения в другое осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося.

Перевод и зачисление обучающихся из других образовательных Учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного Учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);

- выполнение разрядных требований;

**Таблица № 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 |
| б/р | б/р | 3 юн.р | 2юн.р | 1юн.р | 3 сп.р | 2 сп.р. | 1 сп.р |

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;

- наличие допуска врача КВК к занятиям избранным видом спорта.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся.

Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки, или переводятся в группу СОГ.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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.

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

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

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере, и (или) по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
* тренировочные сборы;
* участие в соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

* в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах);
* участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых Учреждением;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с тренировочного этапа.

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

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (составлен на 46 недель)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Этапы начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | |
|  |  | НП-1 | НП-2 | НП-3 | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| 1. | Теоретическая подготовка | 13 | 18 | 18 | 27 | 27 | 41 | 41 | 41 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 124 | 128 | 128 | 194 | 194 | 289 | 289 | 289 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 98 | 165 | 165 | 248 | 248 | 374 | 374 | 374 |
| 4. | Изучение техники | 39 | 55 | 55 | 81 | 81 | 120 | 124 | 124 |
| 5. | Судейская практика | - |  |  | - |  | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Участие в соревнованиях | По календарному плану | | | | | | | |
|  | Общее количество часов | **276** | **368** | **368** | **552** | **552** | **828** | **828** | **828** |

С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно- техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера должно быть нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость.

Общая физическая подготовка в первые два года обучения в тренировочных группах направлена на развитие основных двигательных умений и навыков. В 3-й -5-й годы обучения в тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и происходит увеличение доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствования спортивной техники.

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ**

**Таблица № 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Предметная область | Соотношение объемов в % |
| 1 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 5% |
| 2 | ОФП подготовка, восстановительные мероприятия | 35% |
| 3 | СФП (избранный вид спорта) | 45% |
| 4 | Техническая подготовка | 15% |
|  | Всего | 100 % |

Планирование годичного цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года.

Кроме того, каждый тренер вносит корректировки в зависимости от расписания занятий.

Обще годовой объем тренировочной работы, предусмотренный

указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть, сокращен не более чем на 25 %.

* 1. **НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.

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

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ**

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки:

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

- на тренировочном этапе: направлен на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно­ переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований.

В период углубленной специализации: совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

**3.1.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.

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

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у спортсменов, приступившим к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.

***Тема № 1 Личная и общественная гигиена*:**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

***Тема № 2 Режим для школьников, занимающихся спортом:***

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Рекомендации по построению режима дня. Рекомендации по режиму, рациону питания.

***Тема № 3 Цель и задачи разминки, основной и заключительной частейтренировочного занятий:***

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

***Тема № 4 Особенности техники низкого старта и стартового разгона:***

Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправлений. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

***Тема № 5.Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования:*** Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

**Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в учебно-тренировочных группах.**

***Тема № 6 Врачебный контроль и самоконтроль*:**

Самоконтроль легкоатлета, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс; субъективные данные – самочувствие. Сон, аппетит, работоспособность, показания и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

***Тема № 7 Особенности развития быстроты и частоты движений:*** Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого. Такова же логика изучения материалов по темам *Методика развития силы у спринтеров», «Методика развития выносливости бегунов на короткие дистанции», «Скоростно-силовые качества – спутник быстроты.*

***Тема № 8 Контроль пульса во время тренировочного занятия*:**

Частота сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС.

***Тема № 9 Построение тренировки спринтеров (прыгунов) в макро-, мезо- и микроциклах*:**

Динамика объемов нагрузок на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, скоростную и общую выносливость. ОФП в годичном цикле у спринтеров различной квалификации, ее коррекция с учетом индивидуальных особенностей каждого бегуна группы. Типы мезо- и микроциклов тренировки, их структура. Характеристика этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, выбор оптимального варианта для каждого бегуна группы.

***Тема № 10 Основы психической подготовки спринтеров (прыгунов):*** Типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Совершенствование быстроты реагирования. Идеомоторная тренировка. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого бегуна группы.

***Тема № 11 Планирование подготовки*:** Периодизация подготовки легкоатлета. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап обще-подготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

***Тема № 12 Анализ соревнований***. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки легкоатлета. Определение путей дальнейшего обучения.

3.2.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

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

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

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

**ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:**

-развитие систем и функций организма занимающихся,

-овладение ими разнообразными умениями и навыками,

-воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,

-создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

**СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Таблица № 5

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Метания | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции.

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.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ:

* упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
* метание гири, ядра и других;
* различные прыжковые упражнения;
* парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением т.д.).

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз.

В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями.

К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ.

С этой целью применяются в течение всего года:

* 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;
* 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.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. 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.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ:

* различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
* упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
* акробатические упражнения «полу шпагаты», «шпагаты» и т.д.
  1. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основная задача – овладение рациональной техникой и ее совершенствование на основе постоянного повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Овладеть современной техникой невозможно при слабой физической и психологической подготовке.

Процесс совершенствования в технике движений проходит через все этапы на протяжении всех лет тренировки и практически не имеет предела. На каждом новом уровне развития специальных двигательных и психических качеств, техника движений приобретает новое содержание.

Период обучения и начального овладения основами техники охватывает формирование движений в основных элементах соревновательных упражнений.

Педагогические принципы – от главного к второстепенному, от известного к неизвестному, от простого к сложному.

Задача обучения - овладеть основами техники любого упражнения. Для решения задач обучения используются разнообразные специальные и специальные имитационные упражнения, упражнения на сочетание элементов движений.

Приемы овладения техникой:

* следить за рисунком, амплитудой, свободой;
* создать правильный двигательный образ соревновательного упражнения;
* управлять динамикой движения (скорость, темп, ритм);
* развивать функции двигательных и зрительных анализаторов;
* чередовать интенсивность выполнения любого упражнения;
* выполнять упражнения с максимальным расслаблением;
* обучать продумыванию деталей и их связей.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРОСТЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ НАВЫКАМ.**

Простой спортивный навык – это то, что обучающийся может выполнить даже при небольшой практике. Легкость в учебном процессе обычно является результатом простоты технического навыка.

***МЕТОД ИМИТАЦИИ***

Простая имитация зачастую становится самым лучшим способом обучения обучающихся. Она заставляет обучающегося концентрироваться на том, что нужно имитировать, копировать. «Посмотри сюда… Хочешь попробовать, или нужно еще раз посмотреть?» Если имитация точная, нужно подтвердить: «Да, правильно. Теперь запомни и повторяй». Если требуется небольшая корректировка, следует четко указать, что нужно исправить.

***Метод демонстрации – практики – обратной реакции***

На самом деле этот метод представляет собой дальнейшее развитие метода имитации; он включает в себя следующие четыре шага:

* Обеспечение демонстрации;
* Выделение времени на практику, тщательное наблюдение;
* Обеспечение ответной реакции, которая может принимать форму повтора демонстрации;
* Выделение времени на дальнейшую практику, опять ответная реакция.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ НАВЫКАМ**

Сложные технические навыки – это действия или движения, которые обучающийся не может легко заучить, используя те методы, которые применялись при обучении простым навыкам.

Существуют разнообразные методы обучения сложным навыкам, и все они тем или другим образом упрощают навык, тем самым делая обучение более легким. Чтобы эффективно выполнять тренерскую работу, нужно уметь оценивать новичков и упрощать навыки, чтобы они соответствовали уровню их подготовленности. И нужно всегда помнить: «Что считается простым для одного человека, может быть сложным для другого».

***Формирование сложного навыка – упрощение всего упражнения***

Формирование – это слово, используемое для определения того, как люди учатся что-либо делать. Формирование навыка происходит постепенно.

Формирование можно определить следующим образом:

* краткое объяснение и демонстрация всего навыка, который нужно будет освоить;
* использование упрощенного или неполного варианта всего навыка, включая наиболее;
* важные элементы, которые обучающиеся смогут успешно выполнить;
* возможность повторения упрощенного варианта;
* постепенное изменение задач, чтобы весь навык после повторов сформировался в приемлемый пример «конечного продукта»;
* содействие тому, чтобы обучающиеся, которые столкнулись с проблемами при формировании навыка, выполняли его в другой, упрощенной форме.

*Например,* Барьерный бег обычно рассматривается как сложный навык из-за технических правил этого вида и того страха, и чувства опасности, которые испытывают новички по поводу преодоления барьера. Самое основное в барьерном беге – это ритмичный быстрый бег. При формировании технического навыка в барьерном беге нужно поощрять такой ритмичный бег, устранять любой фактор страха и вводить технические элементы постепенно.

Ниже приводится возможный вариант последовательного формирования такого навыка:

Этап 1 Обучающиеся стартуют от линии, преодолевая 5–6 палок, положенных поперек каждой из дорожек. Палки должны быть расположены таким образом, чтобы каждый обучающийся пробегал по 3 шага между ними.

Этап 2 Палки заменяются на очень низкие препятствия, которые, если их при преодолении собьют, не окажут сопротивления.

Этап 3 Барьеры располагают на самом низком уровне – с маленькими противовесами или без них. Эти барьеры заменяют низкие препятствия.

Этап 4 Высота барьера постепенно повышается, приближаясь к высоте, используемой на соревновании, а барьеры постепенно передвигаются на расстояние, соответствующее возрастной группе обучающихся.

***Создание цепочки в освоении сложного навыка – Дробление навыка на более простые элементы***

Еще один метод обучения сложному техническому навыку заключается в том, чтобы обучающиеся сами составили его в цепочку. Сложный навык состоит из ряда простых и отдельных элементов. Каждый из них можно представить себе, как одно звено цепи. Простые части или звенья целого навыка осваиваются с использованием методики обучения простым навыкам.

Для того чтобы создание цепочки было эффективным, составляющие ее элементы должны быть по возможности быстрее соединены воедино, чтобы сформировать единый навык. На промежуточном этапе обучения спортсмен может тренировать отдельные элементы навыка, но занятие всегда должно заканчиваться выполнением целого упражнения, сведением воедино всех отдельных его частей.

*Например,* если обучающемуся техника толкания ядра кажется сложной, ее можно разбить на следующие части:

* Первое звено – Правильный захват ядра в руке около шеи;
* Второе звено – Действие толкания от плеча, локтя, кисти и пальцев;
* Третье звено – Стартовая позиция у задней части сектора;
* Четвертое звено – Скачок поперек сектора;
* Пятое звено – Исходная финальная позиция;
* Шестое звено – Подготовка и выпуск снаряда;
* Седьмое звено – Восстановление.

Используя метод составления цепочки, можно обучать последовательному выполнению упражнения в прямом порядке с 1 по 7 звено или в обратном порядке – с 7 по 1.

Цепочку можно также составлять не в последовательном варианте; делается это для подчеркивания отдельных элементов или чтобы дать возможность обучающимся испытать чувство успеха уже на ранней стадии обучения. По этой причине толканию ядра обычно учат по схеме выполнения звеньев в следующем порядке: 1, 2, 5, 6, 3, 4, 5, 6, 7.

**ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА.**

Беговые виды иногда определяют, как не относящиеся к техническим в основном потому, что бег – это естественный вид деятельности, который кажется относительно простым по сравнению с прыжками с шестом или метанием молота. Однако ни в одном из беговых видов нет ничего простого. Основной упор на скорость или выносливость, продиктованный дистанцией, низким стартом в спринте, передачами в эстафете и наличием барьеров в барьерном беге и стипль-чезе, представляет собой технические требования, к выполнению которых обучающиеся должны быть готовы.

Основная цель всех беговых видов заключается в том, чтобы набрать максимальную среднюю скорость и поддерживать ее на протяжении всей дистанции. Чтобы выполнить эту задачу в спринте, спортсмен должен сконцентрироваться на достижении и сохранении максимальной скорости. В барьерном беге задача такая же, но добавляется требование преодоления барьеров. В длинных дистанциях основная задача – распределение усилий.

Технике бега можно обучать путем разъяснения основных элементов, относящихся ко всем видам спринта: реакции стартового ускорения, достижения максимальной скорости и сохранения ее. Так как невозможно тренировать все эти элементы одновременно, используются разнообразные упражнения, направленные на совершенствование этих специфических аспектов.

*Важные моменты:*

* совершенствование реакции (использование различных стартовых сигналов и стартовых положений, например, лежа, сидя, стоя);
* увеличение частоты шагов (высоким поднимание колена и сокращением амплитуды маховой ноги);
* увеличение длины шага (работая над полным выпрямлением опорной ноги);
* дополнительные упражнения и приемы направлены на постоянное сгибание голеностопного сустава «пальцы ног смотрят вверх», активную постановку стопы на дорожку, прямое положение туловища, мощную, но расслабленную работу рук, широкое использование разнообразных игр, включающих бег и преодоление барьеров.

***Что нужно помнить:***

* использовать разнообразные упражнения и приемы;
* максимально сосредоточить усилия в спринте на различных дистанциях;
* никогда не работать в состоянии усталости на максимальной скорости;
* большей частью, если не всегда, осуществлять контакт стопы с дорожкой в спринте носком стопы.

Основные упражнения и приемы должны выполняться практически на каждой тренировке, особенно у спринтеров. Они должны выполняться после общей разминки и активных упражнений на мобилизацию и занимать около 10 минут.

Общее количество повторений для различных упражнений в отдельной тренировке должно быть от 15 до 30.

*Основное упражнение 1: достать пяткой ягодицы*

Выполнять упражнение на дистанции 20-30 метров с одним повторением.

*Основное упражнение 2: высокое поднимание колена*

Выполнять упражнение на дистанции 20-30 метров с одним повторением.

*Основное упражнение 3: сгибание голеностопного сустава*

Выполнять упражнение на дистанции 15 метров с одним повторением.

*Основное упражнение 4: высокое поднимание колена с выпрямлением*

Выполнять упражнение на дистанции 20-30 метров с одним повторением.

*Примечание:* движение стопы должно быть активным, коленный сустав опорной ноги выпрямленный.

*Упражнения первой группы: Комбинационные и вариативные приемы*

• Основные упражнения сначала для одной ноги, затем для второй;

• Высоко поднятое колено – три беговых шага – дотронуться пятками до ягодиц – три беговых шага – высоко поднятое колено и т.д.;

• Высоко поднятое колено – пятками дотронуться до ягодиц – три беговых шага – высоко поднятое колено и т.д.;

• Дотронуться пятками до ягодиц и т.д.

Нагрузка: 1 повторение = 40-60 метров.

*Упражнения второй группы: Комбинационные и переходные упражнения*

• Движение от голени к высоко поднятому колену;

• Переход от высоко поднятого колена к спринту;

• Переход от движения «пятки касаются ягодиц» к спринту;

• Переход от высоко поднятого колена с выпрямлением ноги к спринту.

Нагрузка: 1 повторение – 40-60 метров.

*Упражнения третей группы: Отработка движения рук*

• Зафиксировать руки на бедрах. Ускоренный бег на дистанции 20 метров, руки держать в том же зафиксированном положении. Опустить руки, затем бег в обычной манере;

• Поднять руки. Ускоренный бег на дистанции 20 метров. Опустить руки, затем бег в обычной манере.

Нагрузка: 1 повторение – 40-60 метров.

*Упражнения четвертой группы: Назад – вперед*

• Бег с ускорением на дистанции 10 метров –затем по инерции 10-15 метров –с ускорением 10 метров – затем по инерции 10-15 метров и т.д.

Максимальное расстояние – до 100 метров.

**ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКОВ**

С первого взгляда четыре прыжковых вида легкой атлетики могут очень отличаться друг от друга. С технической точки зрения они варьируются от относительно простого прыжка в длину, прыжка в высоту, тройного прыжка до чрезвычайно сложного прыжка с шестом. Однако среди прыжков есть целый ряд очень важных общих элементов, понимание которых поможет тренеру-преподавателю, работающему с обучающимися в любом из этих видов.

Основная задача в прыжковых видах или довести до максимума измеряемую длину или высоту легкоатлетического прыжка. В тройном прыжке, конечно, задача в том, чтобы довести до максимума длину трех последовательных прыжков, в то время как в прыжке с шестом последний оказывает помощь спортсмену.

Средства, обеспечивающие последовательность и логику в обучении и формирующие прыжок, используемые в прыжковых видах:

• Отталкивание после бегового разбега;

• Движения в фазе полета;

• Приземление.

*Основные моменты, на которые нужно обратить внимание:*

• Повышенная частота шагов в конце разбега;

• Активная постановка на опору стопы при отталкивании;

• Мощное действие маховой ноги при отталкивании;

• Полное выпрямление голеностопного, коленного и тазобедренного суставов при отталкивании.

*Основные моменты, которых нужно избегать:*

• Снижения скорости в конце разбега;

• Снижения центра массы тела при подготовке к отталкиванию (Большой подсед);

• Торможения шага и контакта пятки с землей при отталкивании;

• Прыжков с места;

• Преждевременного активного упора на фазу полета.

*Примечание:* знайте, что все прыжковые упражнения включают большую механическую нагрузку на все тело, особенно на стопы ног, голеностопный и коленный суставы. Поэтому избегайте перегрузок.

*Упражнения первой группы: Общие беговые упражнения и приемы*

Все упражнения и приемы, описанные в разделе «Основы бега», имеют большое значение для прыгунов.

*Упражнения второй группы: Специфический бег*

• Бег с ускорением (все виды) – имитация разбега с или без имитации отталкивания;

• Бег с шестом (прыжок с шестом) – включая бег с за хлёстом голени назад, высоким поднятием колена и бег с ускорением;

• Бег по виражу (прыжок в высоту) – слаломный бег и бег «J» (то есть первая часть по прямой, вторая часть по виражу влево или вправо) с или без имитации отталкивания.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нагрузка:**  **Упражнение** | **Дистанция** | **Повторения** | **Серии** | **Уровень нагрузки** |
| Бег с ускорением | 20-40 м | 2-3 | 2-3 | Высокая |
| Бег с шестом | 20-40 м | 3 | 2 | Средняя |
| Бег по виражу | 15-25 м | 3-5 | 2 | Средняя |

*Упражнения третей группы: Прыжок (отталкивание и приземление, меняя ноги)*

• Прыжок с места;

• Прыжок с короткого разбега;

• Прыжок с быстрого разбега;

• Прыжок вверх;

• Прыжок на расстояние (например, 5 х 10 прыжков как можно дальше);

• Прыжок на скорость (например, 5 х 10 прыжков на время).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нагрузка:**  **Упражнение** | **Дистанция** | **Повторы** | **Серии** | **Уровень нагрузки** |
| Прыжок со старта с места | 20-50 м | 3-5 | 2-4 | Низкая |
| Прыжок с короткого разбега | 20-40 м | 3-5 | 2-4 | Средняя |
| Прыжок с быстрого разбега | 15-30 м | 2-4 | 1-3 | Высокая |
| Прыжок вверх | 20-50 м | 2-4 | 1-3 | Низкая |

*Упражнения четвертой группы: Скачек (отталкивание и приземление на той же ноге)*

*Примечание:* Скачок создает более высокую нагрузку, чем прыжок. Всегда меняйте ноги при каждом повторе.

• Скачок с места;

• Скачок с короткого разбега;

• Скачок с быстрого разбега;

• Скачки вверх по лестнице;

• Скачки на расстояние или время;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нагрузка:**  **Упражнение** | **Дистанция** | **Повторения** | **Серии** | **Нагрузка** |
| Скачок со старта с места | 10-15 м | 2-4 | 2-4 | Средняя |
| Скачок с короткого разбега | 10-20 м | 2-4 | 2-4 | Средняя |
| Скачок с быстрого разбега | 10-15 м | 1-3 | 1-3 | Высокая |
| Ритмичные скачки | 15-30 м | 2-4 | 2-4 | Средняя |
| Скачки вверх по лестнице | 10-20 м | 2-4 | 1-3 | Средняя |

**ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ МЕТАНИЙ.**

Каждый из видов имеет ряд ограничений, включая:

а) характеристики используемого снаряда (размер, вес и аэродинамические свойства),

b) ограничения пространства (сегмент в толкании ядра, длина разбега в метании копья, границы сектора для метаний,

c) технические требования, продиктованные правилами, которые оказывают влияние на последовательность движений и делают их едиными. Однако есть ряд очень важных общих характеристик для всех видов метаний, понимание которых поможет тренеру-преподавателю, работающему с обучающимися в любом из этих видов.

**Основная задача в метаниях заключается в том, чтобы снаряд пролетел на максимальное расстояние, которое можно измерить.**

Для обучения метаниям используется расчлененный метод. Основное внимание должно быть обращено на следующие элементы в том порядке, в котором они приводятся:

• знакомство со снарядом (меры безопасности и хват);

• выпуск (вылет) снаряда с использованием снарядов, летящих вперед;

• финальное усилие;

• выпуск снаряда;

• остановка метателя;

• разбег и разгон снаряда;

• фаза подготовки.

***Основные моменты, на которые нужно обратить внимание:***

• оптимальная скорость во время фазы разбега и разгона снаряда;

• увеличение скорости во время всех фаз – завершение действия должно быть быстрым и контролируемым во время выпуска снаряда;

• полное выпрямление туловища во время выпуска снаряда;

• совершенствование техники с использованием снарядов более легкого веса, чем те, которые используются во время соревнований;

• широкое разнообразие упражнений, снарядов, движений и ситуаций.

***Основные недостатки, которых нужно избегать:***

• ознакомления с соревновательной техникой молодых спортсменов или новичков, не достигших соответствующего уровня физической подготовки;

• использования снарядов неподходящего размера, веса или аэродинамических свойств;

• ознакомления с элементами новой техники до достижения удовлетворительных результатов в уже освоенных элементах;

• использования утяжеленных снарядов для спортсменов, которые пока не укрепили мышцы живота и ног.

*Упражнения первой группы: «Имитация кнут»(метание копья)*

Метания одной рукой легких снарядов

*Варианты:*

- метание с места;

- метание, стоя на колене;

- метание с трехшажным ритмом;

- метание с пятишажным ритмом.

Метания двумя руками более тяжелых снарядов

*Варианты:*

- метание в землю;

- метание с позиции сидя;

- метание с позиции, стоя на колене;

- метание с трехшажным ритмом.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нагрузка: Упражнение** | **Вес** | **Эффект** | **Повторения** | **Серии** |
| Одной рукой с места | 1.5-3.0 кг | Сила | 5-10 | 2-4 |
| Одной рукой с 3-шажным ритмом | 1.0-2.0 кг | Сила | 5-10 | 2-4 |
| Двумя руками с места | 2.0-5.0 кг | Сила | 5-30 | 3-5 |
| Двумя руками с 3-шажным ритмом | 2.0-5.0 кг | Сила | 5-30 | 3-5 |
| Одной рукой с места | 200-750 гр. | Скорость | 5-10 | 2-4 |
| Одной рукой с 3-шажным ритмом | 200-750 гр. | Скорость | 5-10 | 2-4 |

*Упражнения второй группы: (толкание ядра)*

**Метание вперед и назад через голову**

*Варианты:*

- бросок с поворота (смотри бросок назад с подбросом вверх);

- с разными снарядами: набивные мячи, камни, ядра.

*Варианты:*

- от груди;

- со скачком;

- с двух шагов (левый-правый-левый);

- с поворота.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нагрузка: Упражнение** | **Вес** | **Эффект** | **Повторения** | **Серии** |
| Бросок вперед / назад через голову | 3.0-4.0 кг | Сила | 5-10 | 2-4 |
| Бросок с места /со скольжением / с шагами | 5.0-8.0 кг | Сила | 5-10 | 2-4 |
| Бросок с места / со скольжением / с шагами | 2.0-6.0 кг | Скорость | 5-10 | 2- |

*Упражнения третий группы: Бросок (метание диска)*



Метания более легких предметов Метания более тяжелых предметов

*Варианты:*

- в положении сидя;

- в положении с колена;

- фронтальная позиция (смотри выше справа);

- силовая позиция (смотри выше слева);

- бросок с одним поворотом;

- бросок в половину поворота;

- с разными снарядами:

*легкими:* палками, кольцами, камнями, легкими ядрами, легкими камнями, дисками;

*тяжелыми:* тяжелыми набивными мячами, камнями, ядрами, дисками.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нагрузка: Упражнение** | **Вес** | **Эффект** | **Повторения** | **Серии** |
| Упражнения с легкими снарядами | 0.8-1.5 кг | Скорость | 5-10 | 2-4 |
| Упражнения с тяжелыми снарядами | 1.5-3.0 кг | Сила | 5-30 | 3-5 |

*Упражнения четвертой группы: Бросок назад с подбросом вверх (метание молота)*

Броски назад двумя руками через плечо

*Варианты:*

- более легкие снаряды;

- более тяжелые снаряды;

- более короткие снаряды;

- с предварительным размахиванием без поворота;

- с предварительным размахиванием и с поворотом;

- с разными снарядами: набивными мячами, камнями, молотами.

Прыжки из положения приседа с выпрямлением

*Варианты:*

- прыжки на высоту;

- прыжки на дальность.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нагрузка: Упражнение** | **Вес** | **Эффект** | **Повторения** | **Серии** |
| Упражнения с легкими снарядами | 2.0-6.0 кг | Скорость | 5-10 | 2-4 |
| Упражнения с тяжелыми снарядами | 5.0-12.5кг | Сила | 5-10 | 2- |

**ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ МНОГОБОРЬЯ**

Многоборья – это соревнования, во время которых обучающиеся (спортсмены) должны выполнить беговые, прыжковые виды и метания, объединенные все вместе. Результат спортсмена в каждом виде переводится в очки с использованием зачетных таблиц, очки суммируются или «комбинируются» во время соревнования, чтобы определить результат. Спортсмен с наибольшим количеством очков выигрывает соревнование.

На этапах развития начальной подготовки и «Многоборной подготовки» все обучающиеся должны выполнять два – три вида в ходе каждой тренировки. Обучающиеся, которые выбирают многоборную группу видов на этапе развития группы видов, должны продолжать выполнять два – три вида в ходе каждой тренировки. По этой причине тренеры и спортсмены часто используют в многоборьях микроциклы продолжительностью 14 дней. Это происходит потому, что 14 – дневные микроциклы позволяют обучающемуся тренировать все виды в рамках каждого микроцикла, таким образом, который дает соответствующее разнообразие и адаптацию между тренировками.

Обучающимся (спортсменам) – многоборцам не нужна техника чемпионов в каждом виде. Им не нужно быть, например, элитными метателями. Но они должны владеть эффективной и простой базовой техникой в каждом виде. Чем лучше их базовая техника в каждом из видов, тем лучше будет их окончательный результат. Однако результат определяется по сумме всех видов, и, следовательно, тренер-преподаватель и обучающийся должны всегда соблюдать сбалансированное техническое и физическое развитие всех видов.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

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

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и ме­тодов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

**К НИМ ОТНОСЯТСЯ:**

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм;

- использование предметных и других ориентиров;

-различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.

В этом случае применяются:

**- ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Они позволяют овладеть раз­нообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- Специально - подготовительные и соревновательные упражнения.

Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

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

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

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**-** целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

- Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

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.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

- Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

- Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

**УПРАВЛЕНИЕ НЕРВНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ.**

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

**Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса**

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ -** основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

**НА ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП -**  внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само- регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися 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.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПИЯТИЯ

И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей обучающегося (обучающегося до исходного уровня). Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности обучающегося можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочного циклами и этапами подготовки.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др. Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушения тренера, самовнушения, само приказы, само убеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез и др.), электростимуляция и др. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его. Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки;
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
5. Применять упражнения на расслабление и массаж;
6. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВКЛЮЧАЕТ:

- оценку состояния здоровья;

- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;

- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

**ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЯВЛЯЮТСЯ:**

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий;

- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

- аутогенная тренировка;

- внушенный сон;

- комфортные условия быта и отдыха;

Для успешных выступлений обучающемуся необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На различных этапах подготовки решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки стоят задачи:

- формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям;

- воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом;

- желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать ситуацию и быстро принимать решение.

На этапе углубленной специализации проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся.

При этом решаются следующие задачи:

- формирование установки на соревновательную деятельность;

- повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.) в тренировочных занятиях;

- принятие самостоятельных решений;

- формирование свойств характера и свойств личности.

На этапе спортивного совершенствования проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;

- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;

- настрой на достижение высоких спортивных результатов;

* воспитание эмоциональной устойчивости;
* воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
* воспитание сознательности, чувства долга и ответственности;
* воспитание высокой мотивации занятий.

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит их двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед соревнованием, характеризующая уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, необходимые для победы.

В процессе восстановления обучающегося (спортсмена) снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рационально сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительный период подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающегося, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению в соревнованиях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающегося, и приемы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психологических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности:

- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**Таблица № 6**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|  | Этап НП | | ТЭ | |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| контрольные | 5-9 | 8-12 | 11-16 | 14-21 |
| отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-5 |
| основные | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 |

- выполнение разрядных требований;

3.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

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

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3­километрового бега устраивают второй перерыв - для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения - 1-2 мин.

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

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

**Волейбол** — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

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 напряженной учебно-боевой деятельности.

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 занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

* 1. **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 учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, 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.

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 побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

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 тренера.

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.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

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 учащихся, 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.

Проводятся тематические и праздничные вечера: новогодние и рождественские праздники, подведение спортивных итогов года и встречи выпускников, выпускные вечера, интересно проходят Дни именинника.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

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. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе

результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

1. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
2. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности, физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
3. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

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 Школы.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки. Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий Учреждения и приказом директора ежегодно.

Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части школы.

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 общей и специальной физической подготовке;

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения

**НОРМАТИВЫ ОФП И СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
|  | Юноши | Девушки |
|  | **Бег на короткие дистанции** | |
| Челночный бег 3 х 10 м | 9,5с | 9,8с |
| Прыжок в длину с места | 135 см | 125 см |
| Прыжки через скакалку за 30с | 30прыжков | 40 прыжков |

Критерии оценки результатов приема контрольно-переводных нормативов

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы - 1 балл;

- норма - 4 балла;

- свыше нормы - 5 балла.

Для выполнения зачетных требований обучающемуся необходимо набрать – 12 баллов.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

**Для групп начальной подготовки 2-го года обучения (10лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **вид** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Челн.бег 3х10м. | 8,5-8,7 | 8,8-9,3 | 9,4-9,7 | 9,0-9,2 | 9,3-9,7 | 9,7-10,1 |
| 2 | Бег 60м. | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 10,0 | 10,5 | 11,0 |
| 3 | Прыжок в длину | 170 | 160 | 150 | 170 | 160 | 140 |
|  | с места |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Тройной прыжок | 530 | 480 | 430 | 450 | 400 | 350 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за головы | 400 | 350 | 300 | 350 | 300 | 250 |
| 6 | Бег 300м. | 1.04,0 | 1.08,0 | 1.12,0 | 1.06,0 | 1.10,0 | 1.15,0 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

**Для групп начальной подготовки 3-го года обучения (11лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **вид** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Челн.бег 3х10м. | 8,5-8,6 | 8,8-9,3 | 9,4-9,7 | 8,9-9,2 | 9,3-9,7 | 9,7-10,1 |
| 2 | Бег 60м. | 9,8 | 10,2 | 10,8 | 10,5 | 10,8 | 11,3 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 180 | 170 | 155 | 175 | 165 | 145 |
| 4 | Тройной прыжок | 530 | 480 | 430 | 450 | 400 | 350 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за головы | 400 | 350 | 300 | 320­  350 | 280­  319 | 230-279 |
| 6 | Бег 300м. | 1.03,0 | 1.06,0 | 1.10,0 | 1.05,0 | 1.08,0 | 1.13,0 |

**НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| **Бег на короткие дистанции** | | |
| Бег на 60 м с высокого старта. | 9,3 с | 10,3 с |
| Прыжок в длину с места | 190 см | 180 см |
| Бег 150 м с высокого старта | 25,5с | 7,8с |
| Спортивный разряд | Третий юношеский разряд | |

Критерии оценки результатов приема контрольно-переводных нормативов

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы - 1 балл;

- норма - 4 балла;

- свыше нормы - 5 балла.

Для выполнения зачетных требований обучающемуся необходимо набрать:

- в тренировочных группах – 13 баллов;

Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

**Для тренировочных групп 1-го года обучения (многоборье)12-13 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **вид** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Челн. Бег 3х10м | 8,2-8,3 | 8,4-8,6 | 8,7-9,0 | 8,7-8,8 | 8,9-9,6 | 9,7-10,0 |
| 2 | Бег 60м. | 9,3 | 9,8 | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 11,1 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 190 | 170 | 150 | 180 | 160 | 140 |
| 4 | Тройной прыжок | 540­  600 | 500­  539 | 460­  499 | 470­  510 | 450­  469 | 380-449 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за головы | 410­  450 | 370­  409 | 340­  369 | 360­  420 | 340­  359 | 300-339 |
| 6 | Бег 300м. | 59,0 | 1.04,0 | 1.08,0 | 1.01,0 | 1.06,0 | 1.12,0 |
| 7 | Бег 600м | 2.05,0 | 2.15,0 | 2.25,0 | 2.25,0 | 2.35,0 | 2.45,0 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

**Для тренировочных групп 2-го года обучения (многоборье) 13-14 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **вид** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Челн.бег 3х10м. | 7,6 | 8,4 | 8,8 | 8,4 | 9,0 | 9,4 |
| 2 | Бег 60м. | 8,7 | 9,3 | 10,0 | 9,9 | 10,5 | 10,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 210 | 200 | 170 | 186 | 170 | 160 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Тройной  прыжок | 580-620 | 550-579 | 500-549 | 510-530 | 470-509 | 400-469 |
| 5 | Бросок н/мяча  из-за  головы | 500-550 | 430-499 | 380-429 | 420-480 | 380-419 | 340-379 |
| 6 | Бег 300м | 53,0 | 59,0 | 1.05,0 | 57,0 | 1.01,0 | 1.10,0 |
| 7 | Бег 600м | 1.54,0 | 2.05,0 | 2.20,0 | 2.13,0 | 2.25,0 | 2.35,0 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

**Для тренировочных групп 3-го года обучения14-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **вид** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Челн.бег 3х10м. | 7,4 | 8,0 | 8,3 | 8,2 | 8,5 | 9,3 |
| 2 | Бег 60м. | 8,2 | 8,7 | 9,3 | 9,4 | 9,9 | 10,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 230­  240 | 195­  229 | 180­  195 | 200 | 180 | 170 |
| 4 | Тройной прыжок | 700­  720 | 650­  699 | 600­  649 | 520­  550 | 480­  520 | 470-479 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за головы | 700 | 600 | 500 | 450 | 420 | 360 |
| 6 | Бег 100м. | 13,4 | 14,2 | 15,2 | 15,8 | 17,0 | 18,0 |
| 7 | Бег 800м | 2.30,0 | 2.40,0 | 2.50,0 | 3.00,0 | 3.15,0 | 3.30,0 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

**Для тренировочных групп 4-5го года обучения (16-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **вид** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Челн. бег 3х10м. | 7,2 | 7,9 | 8,2 | 8,2 | 8,4 | 9,2 |
| 2 | Бег 60м. | 7,8 | 8,2 | 8,7 | 8,9 | 9,4 | 9,9 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 230­  240 | 195­  229 | 180­  195 | 205 | 195 | 175 |
| 4 | Тройной прыжок | 700­  720 | 650­  699 | 600­  649 | 530­  570 | 480­  530 | 470-479 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за головы | 750 | 650 | 550 | 480 | 430 | 380 |
| 6 | Бег 100м. | 12,7 | 13,4 | 14,2 | 14,8 | 15,8 | 17,0 |
| 7 | Бег 800м | 2.20,0 | 2.30,0 | 2.40,0 | 2.45,0 | 3.00,0 | 3.15,0 |

Примечание: В учебно-тренировочных группах в зависимости от специализации учитывается одна из беговых дистанций.

1. **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ.**

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

В ОБЛАСТИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФКиС:

-история развития избранного вида спорта;

-место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

-основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила легкой атлетики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;

- федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике;

-общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой

**В ОБЛАСТИ ОФП**:

-освоение комплексов физических упражнений;

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

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому

развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В ОБЛАСТИ СФП:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

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

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по легкой атлетике.

В ОБЛАСТИ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА И ПОДВИЖНЫХ ИГР:

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

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

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**4.2.ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

Требования к результатам реализации Программы:

**НА ЭТАПЕ НП:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

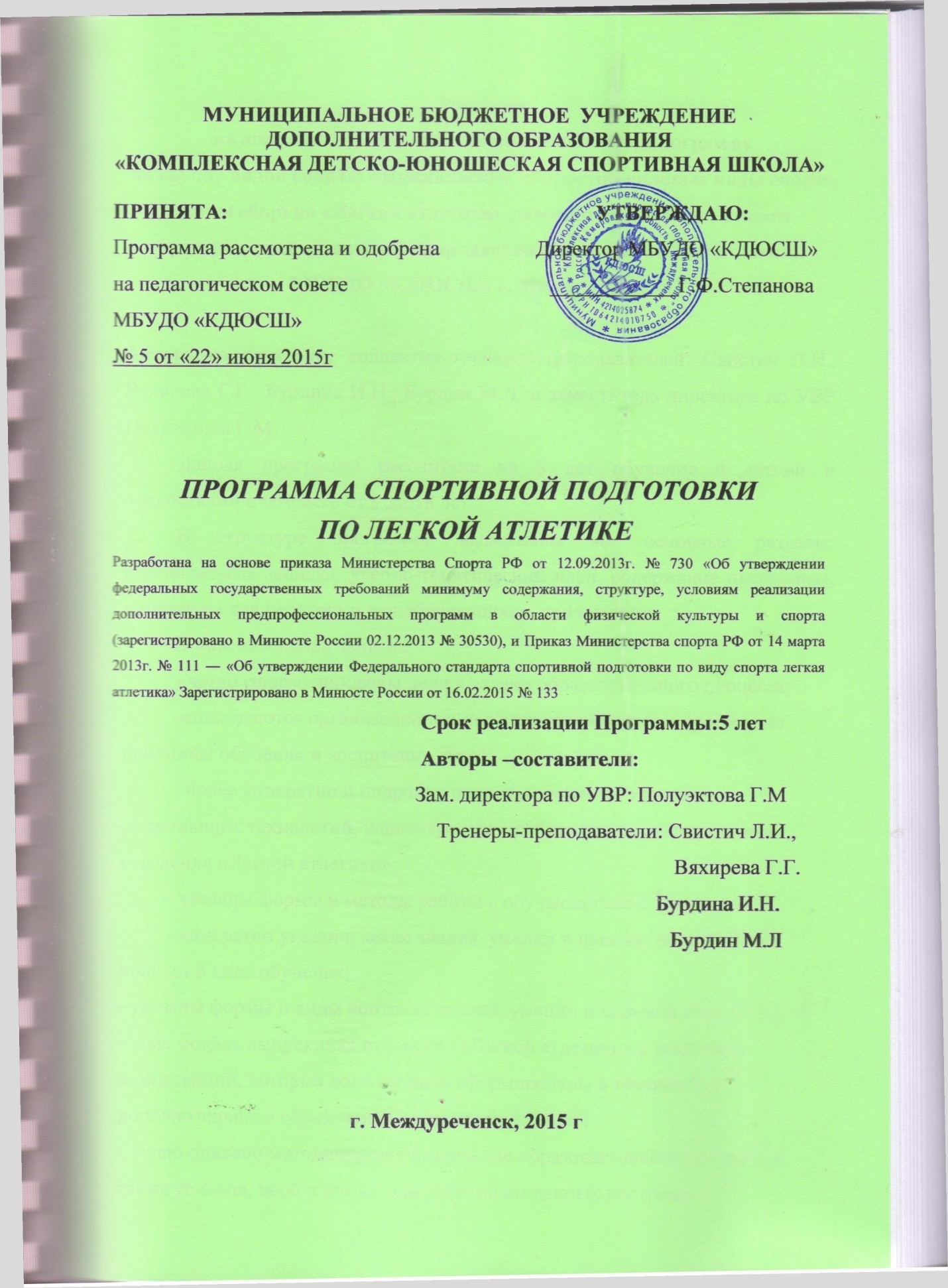
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ:

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

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

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

****

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа спортивной подготовки по легкой атлетике (далее - Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

**1.1. ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**1.2. ПРОГРАММА НАПРАВЛЕНА НА:**

- отбор одаренных спортсменов;

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

- 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 спортсменов 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 является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в Учреждении и содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта,

- физическая подготовка,

- избранный вид спорта,

- другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов по легкой атлетике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

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

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

**1.3.ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.**

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее", можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам.

Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ее не требуется дорогостоящего оборудования. За счет этого, легкая атлетика смогла стать популярной даже в таких странах как Азия, Африка и Латинская Америка.

Легкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.

Ясно, что название «легкая атлетика» сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции – марафон или метание молота «легкими» физическими упражнениями.

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом) метания (диск, копье, молот, толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Многоборье один из основных и наиболее массовых видов спорта.

* 1. **СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

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

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в учреждение и прошедшие обучение на тренировочном этапе.

**СРОК ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ - 5 лет.**

Для спортсменов, 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.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала спортсменов.

Минимальный возраст спортсменов, допускаемых к освоению Программы - 12 лет.

Максимальный возраст - не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (Т)**

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

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

**1. Тренировочный этап (углубленная специализация) – 3 года**

**2. Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений**

В тренировочные группы по программе спортивной подготовки зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые перспективные спортсмены, прошедшие **не менее трех лет по предпрофессиональной программе,** и при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЭТАПА:

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;

- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

-формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа - определение предрасположенности к дисциплине легкой атлетики;

-воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

-профилактика вредных привычек.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)**

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЭТАПА:

- повышение общего функционального уровня;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам,

характерным для этапа спортивного совершенствования;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов

**ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)**

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, имеющих звание Мастера спорта или Мастера спорта международного класса.

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЭТАПА:

- достижение результатов уровня сборных команд РФ;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУ**ПП

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

Перевод спортсменов в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности (таблица № 1).

При необходимости объединения в одну группу спортсменов, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

**Продолжительность одного занятия не должна превышать:**

-в тренировочных группах 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Таблица № 1

РЕКОМЕНДУЕМАЯ НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (чел) |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 | 12 -15 | 8-11 |
| ЭССМ | Без ограничений | 15-18 | 3-5 |
| Этап ВСМ | Без ограничения | Без ограничения | 1-2 |

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп, при этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

1) разница в уровне подготовки спортсменов не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;

2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

* 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Прием на обучение и срок освоения Программы:**

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта.

Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Зачисление в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний при наличии заключения кабинета врачебного контроля об отсутствии противопоказаний для занятий легкой атлетикой и прохождения необходимой подготовки по избранному виду спорта не менее **3 лет по предпрофессиональной программе.**

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на этапах ССМ осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствовании спортивного мастерства, не ограничивается, для наиболее перспективных выпускников проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования, могут предоставить возможность прохождения подготовки сроком до 4 лет.

**Минимальный возраст спортсменов, допускаемых к освоению Программы – 13-14 лет.**

**Максимальный возраст спортсменов по Программе составляет 18 лет, а для спортсменов ССМ не ограничивается.**

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе.

На этапах ССМ могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы со спортсменами.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения соревнований, а также осуществляет медицинское обеспечение спортсменов, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,**

**НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Ед. измерения | Количество изделий |
| **спортивный инвентарь** | | | |
| 1. | Барьер легкоатлетический | шт. | 40 |
| 2. | Брус для отталкивания | шт. | 1 |
| 3. | Место приземления для прыжков в высоту | шт. | 1 |
| 4 | Палочки эстафетные | шт. | 20 |
| 5 | Планка для прыжков в высоту | шт. | 8 |
| 6 | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 7 | Стойки для прыжков в высоту | пар | 1 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 8 | Гантели от 0,5 до 5 кг | Комп. | 10 |
| 9. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 10 |
| 10. | грабли | шт. | 2 |
| 11. | Доска информационная | шт. | 2 |
| 12 | Измеритель высоты для установки планки для прыжков в высоту | шт. | 2 |
| 13. | Мат гимнастический | шт. | 10 |
| 14. | Мяч для метания 140 г | шт. | 10 |
| 15. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комп | 8 |
| 16. | Рулетка металлическая 50 м. | шт. | 3 |
| 17. | Рулетка металлическая 20 м. | шт. | 3 |
| 18. | секундомер | Шт. | 10 |
| 19 | Скамейка гимнастическая | шт. | 20 |
| 20. | электромегафон | Комп. | 1 |

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Ед.  измер | Расчетная ед. | Этапы подготовки | | | |
| НП | | ТЭ, ССМ И ВСМ | |
| Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации |
| 1 | Костюм ветрозащитный | шт. | на 1 заним. | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на 1 заним. | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Майка легкоатлетическая | шт. | на 1 заним | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 4 | Трусы легкоатлетические | шт. | на 1 заним | - | - | 2 | 1 |
| 5 | Кроссовки для зала | пар | на 1 заним | - | - | 1 | 1 |
| 6 | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на 1 заним | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на 1 заним | - | - | 2 | 1 |
| 8 | Шиповки для прыжков в длину | пар | на 1 заним | - | - | 1-3 | 2 |
| 9 | Костюм спортивный парадный | шт. | на 1 заним | - | - | 2 | 2 |

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки | | | Оптимальное число участников сборов |
| ТЭ | ЭССМ | ЭВСМ |
| Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | |
| 1 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | 18 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | 18 | 18 |  |
| Специальные тренировочные сборы | | | | | |
| 1 | Тренировочные сборы по ОФП и СФП | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | |  | Участники соревнований |
| 3 | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | |  |  |

* 1. **ПЕРЕВОД СПОРТСМЕНОВ С ЭТАПА НА ЭТАП**

Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Перевод на тренировочные группы (углубленная специализация) по программе спортивной подготовки проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний при наличии заключения кабинета врачебного контроля об отсутствии противопоказаний, и прохождения необходимой подготовки по избранному виду спорта по предпрофессиональной **программе не менее 3 лет, имеющих 2 или 1 спортивный разряд.**

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на этапах ССМ осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается, для наиболее перспективных выпускников проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения подготовки сроком до 4 лет.

Перевод спортсменов из одного отделения в другое осуществляется по заявлению родителя (законного представителя).

Перевод и зачисление спортсмена из других образовательных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Перевод в группу следующего года обучения утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);

- выполнение разрядных требований;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Т-3 | Т-4 | Т-5 | ССМ | ВСМ |
| 2 сп.р | 1 сп.р. | 1 сп.р | КМС | МС |

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;

- наличие допуска врача КВК к занятиям избранным видом спорта.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся. Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в группу СОГ.

II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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.

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

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

**2.1.ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

С учетом изложенных выше задач в таблице № 2 ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
* тренировочные сборы;
* участие в соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах);

* участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых Учреждением;
* самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа спортсменов допускается, начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Отделение легкая атлетика на 52 недель учебно-тренировочных занятий в группах УТ, ССМ группах (в часах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Этапы**  **учебно-тренировочный** | | | **Этап ССМ** | | **ВСМ** |
|  |  | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **До года** | **Св. года** | **Весь период** |
| 1. | Теоретическая подготовка | **46** | **46** | **46** | **62** | **72** | **83** |
| 2. | Общая физическая подготовка | **327** | **327** | **327** | **436** | **509** | **582** |
| 3. | Специальная физическая подготовка | **421** | **421** | **421** | **561** | **655** | **748** |
| 4. | Техническая подготовка | **140** | **140** | **140** | **187** | **218** | **249** |
| 5. | Контрольная и судейская практика | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| 6. | Участие в соревнованиях | **по календарному плану спортивных мероприятий** | | | | | |
| 7 | Итого | **936** | **936** | **936** | **1248** | **1456** | **1664** |

* 1. **СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ**

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

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

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

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

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

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

-самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Предметная область | Соотношение объемов в % |
| 1 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 5% |
| 2 | ОФП подготовка, восстановительные мероприятия | 35% |
| 3 | СФП (избранный вид спорта) | 45% |
| 4 | Техническая подготовка | 15% |
|  | Всего | 100 % |

Учебный план составлен в академических часах.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности, тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планам подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

* 1. **НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.

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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

* 1. **СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ**

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки:

* НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ:
* направлен на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований.

**В ПЕРИОД УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ:**

- совершенствование в технике;

-воспитание специальных физических качеств;

-повышение уровня функциональной подготовленности;

-освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- расширение соревновательного опыта.

НА ЭТАПАХ ССМ:

-совершенствование в технике избранного вида;

- воспитание специальных силовых и скоростно­- силовых качеств;

- специфической внутримышечной и межмышечной координации движений; -освоение возрастающих тренировочных нагрузок;

- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в конкретной специализации;

- дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

**3.2. 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.

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

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой.

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у спортсменов, приступившим к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.

***Тема № 1.Личная и общественная гигиена*:**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

***Тема № 2 Режим для школьников, занимающихся спортом:***

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Рекомендации по построению режима дня. Рекомендации по режиму, рациону питания.

***Тема № 3 Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятии:***

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

***Тема № 4 Особенности техники низкого старта и стартового разгона:***

Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправлений. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

***Тема № 5 Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования:*** Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

***Тема № 6 Самоконтроль легкоатлета, дневник самоконтроля,*** объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс; субъективные данные – самочувствие. Сон, аппетит, работоспособность, показания и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

***Тема № 7 Особенности развития быстроты и частоты движений:*** Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого. Такова же логика изучения материалов по темам Методика развития силы у спринтеров», «Методика развития выносливости бегунов на короткие дистанции», «Скоростно-силовые качества – спутник быстроты*.*

***Тема № 8 Контроль пульса во время тренировочного занятия: Частота*** сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС.

***Тема № 9 Построение тренировки спринтеров (прыгунов) в макро-, мезо- и микроциклах:*** Динамика объемов нагрузок на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, скоростную и общую выносливость. ОФП в годичном цикле у спринтеров различной квалификации, ее коррекция с учетом индивидуальных особенностей каждого бегуна группы. Типы мезо- и микроциклов тренировки, их структура. Характеристика этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, выбор оптимального варианта для каждого бегуна группы.

***Тема № 10 Основы психической подготовки спринтеров(прыгунов):***Типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Совершенствование быстроты реагирования. Идеомоторная тренировка. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого бегуна группы.

***Тема № 11 Планирование подготовки:***

Периодизация подготовки легкоатлета. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап обще-подготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап. *Анализ соревнований*. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки легкоатлета. Определение путей дальнейшего обучения.

* 1. . ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

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

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

* 1. **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП).**

**ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:**

-развитие систем и функций организма спортсмена;

-овладение ими разнообразными умениями и навыками;

-воспитание у спортсменов способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

-создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

**СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.**

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Метания | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |
|  |  |
|  |  |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

* 1. **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции.

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.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ:

* упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
* метание гири, ядра и других;
* различные прыжковые упражнения;
* парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением ит.д.).

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ.

С этой целью применяются в течение всего года:

* 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;
* 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.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. 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.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ:

* различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
* упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
* акробатические упражнения «полу шпагаты», «шпагаты» и т.д.
  1. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА.

3.6.1.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

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

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и ме­тодов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

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

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

* обще подготовительные упражнения - они позволяют овладеть раз­нообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
* специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
* методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
* равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

**3.6.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**-** целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

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.

**3.6.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

* вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

**3.6.4. УПРАВЛЕНИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ.**

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХОЛОИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПОВ И ПЕРИОДОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

**НА ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП** внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

**НА ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ ГРУПП ССМ - о**сновное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

**3.6.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися 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.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений, обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Наблюдение за проведением занятий обучающимися групп спортивного совершенствования позволяет тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ.

3.6.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВКЛЮЧАЕТ:

-оценку состояния здоровья;

- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;

- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

- аутогенная тренировка;

- внушенный сон;

- комфортные условия быта и отдыха;

ПЕДАГОГЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности:

- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

**Основными задачами медико-биологического контроля являются:**

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий;

- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

**3.6.9.ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|  | ТЭ | | ЭССМ | ЭВСМ |
|  | До двух лет | Свыше двух лет |  |  |
| контрольные | 11-16 | 14-21 | 17-28 | 17-28 |
| отборочные | 2-4 | 2-5 | 2-6 | 2-6 |
| основные | 1-3 | 2-4 | 2-6 | 2-6 |
| разряды | 1ю-3 сп | 3-1сп | КМС | МС |

3.6.10. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

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

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3­километрового бега устраивают второй перерыв - для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения - 1-2 мин.

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

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

**Волейбол** — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

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 напряженной учебно-боевой деятельности.

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 занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

1. **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 спортсменов. 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.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

* от знаний и умений тренера, 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.

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 побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

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 тренера.

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.

Следующий метод - поручения.

Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

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 учащихся, 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.

Проводятся тематические и праздничные вечера: новогодние и рождественские праздники, подведение спортивных итогов года и встречи выпускников, выпускные вечера, интересно проходят Дни именинника.

**V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Наряду с планированием процесса подготовки в легкой атлетике важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов.

Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

По окончании каждого этапа подготовки спортсмены проходят промежуточную аттестацию (сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке).

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем спортсменам оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

**ЦЕЛЬ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.**

Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатом учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

**ЗАДАЧИ:**

- определить уровень общей физической подготовленности спортсменов спортивной школы;

- выявить уровень специальных умений и навыков спортсменов в избранном виде спорта;

- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов по легкой атлетике;

- внести необходимые коррективы в содержание и методику учебных программ.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий Учреждения и приказом директора ежегодно.

Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части школы.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации спортсменов 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 спортсменов.

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

В случае неудачной сдачи требований аттестации спортсмен имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза, либо данный спортсмен отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

-выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по ОФП и СФП, показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

**Для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения14-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **вид** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Челн.бег 3х10м.** | 7,2 | 7,6 | 7,9 | 8,0 | 8,3 | 8,9 |
| **2** | **Бег 60м.** | 8,0 | 8,3 | 8,6 | 9,0 | 9,5 | 10,0 |
| **3** | **Прыжок в длину с места** | 230­ | 195­ | 180­ | 200 | 180 | 170 |
| **4** | **Тройной прыжок** | 700­ | 650­ | 600­ | 520­ | 480­ | 470 |
| **5** | **Бросок н/мяча из-за головы** | 700 | 600 | 500 | 450 | 420 | 360 |
| **6** | **Бег 100м.** | 13,4 | 14,2 | 15,2 | 15,8 | 17,0 | 18,0 |
| **7** | **Бег 800м** | 2.30,0 | 2.40,0 | 2.50,0 | 3.00,0 | 3.15,0 | 3.30,0 |

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации спортсмену (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом .

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

**Для учебно-тренировочных групп 4-5го года обучения (16-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **вид** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Челн.бег 3х10м. | 7,2 | 7,9 | 8,2 | 8,2 | 8,4 | 9,2 |
| 2 | Бег 60м. | 7,8 | 8,2 | 8,7 | 8,9 | 9,4 | 9,9 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 230­  240 | 195­  229 | 180­  195 | 205 | 195 | 175 |
| 4 | Тройной прыжок | 700­  720 | 650­  699 | 600­  649 | 530­  570 | 480­  530 | 470-479 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за головы | 750 | 650 | 550 | 480 | 430 | 380 |
| 6 | Бег 100м. | 12,7 | 13,4 | 14,2 | 14,8 | 15,8 | 17,0 |
| 7 | Бег 800м | 2.20,0 | 2.30,0 | 2.40,0 | 2.45,0 | 3.00,0 | 3.15,0 |

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе ССМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег на короткие дистанции** | | |
| Бег на 60 м с высокого  старта | 7,3 с | 8,2 с |
| Прыжок в длину с места | 260 см | 230 см |
| 10-ти прыжок с места | 25м.00 см | 23м.00 см |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов.

**5.1.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

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

В ОБЛАСТИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:

-история развития избранного вида спорта;

-место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

-основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила легкой атлетики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;

-федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике;

-общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

-предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой

В ОБЛАСТИ ОФП И СФП:

-освоение комплексов физических упражнений;

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

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

В ОБЛАСТИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

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

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по легкой атлетике.

В ОБЛАСТИ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА И ПОДВИЖНЫХ ИГР:

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

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

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**5.2.ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

Требования к результатам реализации Программы:

НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ:

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

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

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

**НА ЭТАПЕ ССМ**:

-повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

-поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов

**VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана.

1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

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

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

**ПРИЛОЖЕНИЯ.**

***Приложение № 1***

**ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.**

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

**1.ОБЩИЕ ТЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и спортзалах, манежах.

К занятию допускаются спортсмены: отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.  
*Учащийся должен:*

* бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
* не оставлять без присмотра спортивный инвентарь и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятии
* бать внимательным при перемещениях по стадиону;
* знать и выполнять настоящую инструкцию;
* за несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

***Учащийся должен:***

* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
* убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;
* под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
* убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
* под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
* не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
* по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
* по команде учителя встать в строй для общего построения.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

**БЕГ**  
  
***Учащийся должен:***

 при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;

* во время бега смотреть на свою дорожку;
* после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
* 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 пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
* выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

**ПРЫЖКИ**  
Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.  
Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.  
***Учащийся должен:***

* грабли класть зубьями вниз;
* не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
* выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
* выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
* после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернутся на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**МЕТАНИЯ**  
необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.  
***Учащийся должен:***

* перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
* осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
* при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
* в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
* находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
* после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
* при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в не оборудованных для этого местах.  
 **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

***Учащийся должен:***

* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
* с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
* при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
* по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

* под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его

хранения;

* организованно покинуть место проведения занятия;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* вымыть с мылом руки.

***Приложение № 2***

**ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий).Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых

мероприятий направлена на решение таких задач:

* Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
* Опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
* Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные
* тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
* Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
* Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
* Пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
* Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН АТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
|  | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
|  | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
|  | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
|  | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
|  | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
|  | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
|  | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

VII.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.
2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
4. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
5. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
6. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов- прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
7. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
9. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт,

1977. - 271 с.

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
3. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995.
4. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
5. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
6. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
7. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
8. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
9. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
10. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003
11. [http: //www.minsport. gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - Министерство спорта Российской Федерации
12. <http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России
13. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский Комитет
14. [http://www.iaaf.org/](http://www.iaaf.org/home) - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
15. <http://www.european-athletics.org/>- Европейская легкоатлетическая ассоциация.