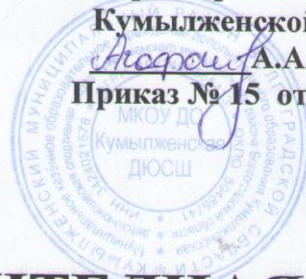


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КУМЫЛЖЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ДВУКРАТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА БУГАЕНКОВА
КУМЫЛЖЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Принята на педсовете
МКОУ ДО Кумылженской СШ
Протокол № 04 от 12.05.2023**

**Утверждено:
директор МКОУ ДО
Кумылженской ДЮСШ
А.А. Агафшкин
Приказ № 15 от 12 мая 2023г.**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Направленность программы – физкультурно-спортивная
Уровень программы – разноуровневая «базовый и углубленный»**

**Возраст обучающихся – 9 – 18 лет.
Срок реализации программы – 8 лет.**

**Автор:
Нагдалян Светлана Владимировна
тренер-преподаватель первой квалификационной категории**

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по легкой атлетике (далее программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Минобрнауки № 536 от 11 мая 2016 года «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организации, осуществляющих образовательную деятельность».

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по легкой атлетике по **направленности** является физкультурно-спортивной; по **функциональному предназначению** – специальной; по **форме организации** – групповой и индивидуально-ориентированной.

1.2 Характеристика избранного вида спорта

По группам видов спорта, легкая атлетика отнесена к группе циклические, скоростно-силовые виды и многоборья. Основу легкой атлетики составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин - 56 и 15 видов спорта соответственно. Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы. По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливостью. Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Группы видов лёгкой атлетики

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводятся как у мужчин, так и у женщин. У женщин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе -10, 20.

У мужчин проводятся заходы:

- на стадионе - 3, 5, 10 км;
- в манеже - 3, 5 км;
- на шоссе 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин - 20 и 50 км, у женщин - 20 км.

Бег делится на категории:

- гладкий бег;
- барьерный бег;
- бег с препятствиями;
- эстафетный бег;
- кроссовый бег.

Гладкий бег - циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости. Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100(К), 200(К) м, одинаковы для мужчин и женщин. Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400(К), 600м одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость: - средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин; - длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000м), одинаковы для мужчин и женщин; - сверхдлинные дистанции - 15; 21,0975; 42, 195 (К); 100 км - проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковы для мужчин и женщин; - ультрадлинные дистанции - суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) 1300 миль - самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег - по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100(К) м у женщин; 110(К), 300м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4*100 м и 4*400 м проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты - мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые «шведские эстафеты»: 800+400+200+100 - у мужчин, и 400+300+200+100м - у женщин.

Кроссовый бег - бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции - 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин - 1, 2, 3, 4,6 км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй

группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега. Первая группа легкоатлетических прыжков: а) прыжок в высоту с разбега (К) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже; б) прыжок с шестом с разбега (К) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Вторая группа легкоатлетических прыжков: а) прыжки в длину с разбега (К) - по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже; б) тройной прыжок с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

а) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;

б) метание снарядов из круга;

в) толкание снарядов из круга.

Причем надо обратить внимание, что в метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется, только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот - только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать. Метание копья (К) (гранаты, мяча) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими качествами. Метание диска (К), метание молота (К) - ациклические виды, требующие от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Толкание ядра (К) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин - десятиборье, у женщин - семиборье. В состав десятиборья входят: 100м, длина, ядро, высота, 400м, 110м с/б, диск, шест, копье, 1500м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100м с/б, ядро, высота, 200м, длина, копье, 800м.

К неклассическим видам многоборья относятся:

- восьмиборье для юношей (100м, длина, высота, 400м, 110 м с/б, шест, диск, 1500м);
- пятиборье для девушек (100м, ядро, высота, длина, 800м).

В спортивной классификации определены: у женщин пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин десятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11-13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

1.3 Актуальность

Актуальность программы состоит в том, что легкая атлетика – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в занятиях данным видом спорта есть возможность мотивировать детей к ведению здорового образа жизни и всестороннему гармоничному развитию личности.

Данная программа разработана под условия, созданные в МКОУ ДО Кумылженской ДЮСШ» для занятий легкой атлетикой с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима обучающихся.

1.4 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике состоит в том, что она обеспечивает развитие физических и нравственных качеств, формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности, повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий баскетболом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

1.5 Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является не предметное изучение программы, а личностный результат через практические занятия. Важна личность обучающегося и происходящие с ним в процессе обучения изменения. В ходе реализации программы используется индивидуальный подход к занимающимся для выявления у него особенностей и дальнейшего развития. Также очень важна приоритетность воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

Еще одна отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе, т. е. в сочетании общеразвивающих, легкоатлетических упражнений с интеллектуально-нравственными упражнениями, формирующими знания о

добродетельных качествах: их существовании, количестве, разновидностях и силе для практического применения в спортивно-физкультурной среде, в детском саду, в семье, в школе.

Если стандартные общеразвивающие программы рассчитаны на 1-3 годичное планирование, то данная программа рассчитана на 9 летнее обучение. девятилетнее обучение разделено на два уровня спортивной подготовки, а каждый уровень, в свою очередь, поделен на периоды. Первый уровень (базовый) имеет 3-х годичный срок обучения. Второй уровень (углубленный) имеет 5-ти летний срок обучения. Протяжённость которых в сумме, составляет 8 лет. По окончании которых, приходится и завершение школьного периода обучения. Это позволяет не только логически увязать тренировочный этап с периодом обучения в школе, но и определить возможность дальнейшей перспективы тренироваться на программах спортивной подготовки. Так как для таких спортсменов необходимо увязывать тренировочный процесс с дальнейшим обучением в системе профессионального образования или профессиональной деятельностью.

1.6 Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 9-18 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

1. На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 9 лет.

2. На углубленный уровень, зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе базового уровня не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 12 лет.

3. Также нужно отметить, что при наличии в школе программ начального уровня, занимающихся по дополнительным общеразвивающим программам, могут со следующего года обучения перейти на базовый или углубленный уровень разноуровневой программы, при условии их физической и технической подготовленности и сдаче квалификационных экзаменов.

Порядок зачисления обучающихся в группы или перевод на следующий уровень подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 1).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 1

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые	+	+	+	+	+	+	+		

качества									
Сила					+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности							+	+	+
Гибкость	+	+		+	+				
Координация	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

1.7 Уровень программы, объем и сроки реализации

Данная программа является **разноуровневой**.

Срок освоения всей программы – 8 лет.

Общее количество часов – 4692.

Учебный год длится в течение 46 учебных недель. Начало учебного года - 01 сентября. Окончание учебного года – 15 июля.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие уровни и периоды:

1. **«Базовый уровень»** – это этап начальной подготовки (3 года).

Периоды:

- Первый год подготовки – 9-10 лет;
- Второй год подготовки – 10-11 лет;
- Третий год подготовки – 11-12 лет.

2. **«Углубленный уровень»** – это тренировочный этап подготовки (5 лет).

Периоды:

- Первый год подготовки – 12-13 лет;
- Второй год подготовки – 13-14 лет;
- Третий год подготовки – 14-15 лет;
- Четвертый год подготовки – 15-16 лет;
- Пятый год подготовки – 16-17 лет.

Таблица № 2

Уровень спортивной подготовки	Длительность этапов	Количество часов в год
Базовый уровень	1-й год	276
	2-й год	414
	3-й год	414
Углубленный уровень	1-й год	552
	2-й год	552
	3-й год	828
	4-й год	828
	5-й год	828

1.8 Формы обучения

Формы обучения – традиционная, очная. Но допускается и очно-дистанционная форма.

Возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной форме, а часть - в дистанционной форме.

1.9 Режим занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитаны на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать: на базовом уровне - двух часов; на продвинутом уровне - трех часов;

Режим учебно-тренировочных занятий (распределение годовой нагрузки)

Таблица № 3

Параметры	Базовый уровень			Углубленный уровень				
	Год занятий			Год занятий				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Кол-во часов в год	276	414	414	552	552	828	828	828
Кол-во занятий в год	138	184	184	276	276	276	276	276
Кол-во часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18
Количество зан./нед.	3	4-5	4-5	4-6	4-6	6	6	6
Продолжительность одного занятия	2	2	2	2-3	2-3	3	3	3

1.10 Особенности организации образовательного процесса

Состав группы – постоянный.

Организационные формы обучения – групповые.

Группа обучающихся – разновозрастная.

Виды занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- соревновательная практика;
- мастер-классы и открытые уроки;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика (по необходимости);
- самостоятельная работа (на время летних каникул);
- медицинское обследование и восстановительные мероприятия.

Особенности организации тренировочных занятий

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с этапа углубленного уровня, кроме основного тренера, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Также к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, допускается привлечение дополнительно тренера по подготовке вратарей.

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их образовательной деятельности в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается *в академических часах*.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на базовом уровне первого и второго года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на базовом уровне третьего года обучения с группой четвертого года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на продвинутом уровне первого и второго года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на продвинутом уровне третьего года обучения с группой четвертого года обучения.

При этом, объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе базового уровня – до 2-х академических часов;
- на этапе углубленного уровня – до 3-х академических часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают промежуточные нормативы.

Результатом сдачи промежуточных нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

Таблица № 4

Уровень спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество человек в группе	
			Минимальное	Максимальная наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	1-й	9	15	25
	2-й	10	15	25
	3-й	11	12	25
Углубленный уровень	1-й	12	12	25
	2-й	13	12	25
	3-й	14	12	25
	4-й	15	10	25
	5-й	16	10	25

1.11 Цель и задачи программы

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического воспитания личности, укрепления здоровья, выявление одаренных детей и получения ими знаний о физической культуре и спорту, достижение высоких спортивных результатов, подготовка спортивного резерва.

Задачи программы

Образовательные:

- обучить упражнениям развивающего характера;
- обучить технике легкой атлетики и тактики соревновательной деятельности;
- обучить основам гигиены;
- изучить историю легкой атлетики;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развить технико-тактическое мышление;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

Личностные

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня.

Метапредметные

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты;
- сформировать основы спортивной этики и эстетики.

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, учебно-тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

1.12 Содержание программы

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Весь период подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, учебно-тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (3 года для базового уровня и 5 лет для углубленного уровня).

Общие указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в спортивном зале и на стадионе, в лесном массиве. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния

2. Занятия по легкой атлетике состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- разминочный бег;
- общеразвивающие упражнения;
- ходьба с переходом в бег;

Специальные упражнения включают в себя:

- специально беговые упражнения;
- упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№п/п	Раздел подготовки	ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ			
		Базовый уровень		Углубленный уровень	
		1-й год	2-3-й год	1-2-й год	3-5-й год
1	Теоретическая подготовка	8	10	14	20
2	Общая физическая подготовка	110	164	180	250
3	Специальная физическая подготовка	50	80	150	240
4	Технико-тактическая подготовка	94	110	130	228
6	Специальные подготовительные упражнения	10	30	50	60
7	Контрольные нормативы	4	4	4	4
8	Соревнования	-	12	18	18
9	Инструкторская и судейская практика	-	4	6	8
10	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	Вне сетки занятий			
11	ИТОГО: час/год	276	414	552	828

1.12.1 Содержание учебно-тренировочного плана Базовый уровень 1-года обучения

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ

Годовой план на данный этап подготовки можно увидеть в таблице № 6.

- утверждение в выборе спортивной специализации – легкой атлетики и овладение основами техники.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся;
- обучение технике бега;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения;
- базовая техника бега на короткие дистанции с низкого старта;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Этап базового уровня – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на данном этапе подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направленно на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для избранного вида.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно

развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

ФАКТОРЫ, ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ НАГРУЗКУ

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- элементы акробатики и гимнастики;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (гранаты, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов. На первом году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивания мышечного аппарата, ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту или иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороны видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования и на дистанции 30м, 60м, 300м, прыжки в длину, метание мяча, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки. Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации.

На данном этапе, основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создании фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 70-80/20-30% на первом году.

МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год)
- медицинское обследование перед соревнованиями
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе УТЗ
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число не только соревновательных упражнений (игровые комплексы), но и участие в школьных и районных соревнованиях.

ГИГИЕНА. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА. ЗАКАЛИВАНИЕ

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания .

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Структура годового цикла поделена на периоды и этапы: втягивающий, подготовительный, общеподготовительный, предсоревновательный и соревновательный. Основные объемы тренировочных нагрузок распределены по неделям 2+1 (две недели нагрузки повышенной интенсивности и неделя разгрузочной).

Основные задачи и методы тренировок.

- медленный бег и его разновидности, мин.;
- Общеразвивающие упражнения, мин.;
- ускорения на отрезках 30-60м, мин.;
- задания скоростной направленности, мин.;
- задание скоростно-силовой направленности, мин.;
- задание на выносливость, мин.;
- задание силовой направленности, мин.;
- задание на координацию и гибкость, мин.;
- изучении техники видов лёгкой атлетики, мин.;
- игры и игровые задания, мин.;
- участие в соревнованиях и контрольных тренировках, мин.;
- теоретическая подготовка, мин.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 6-8х100 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта 8-10х30м. Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Челночный бег 5-6 серии 3 х 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Бег на длинные дистанции 30-50минут, фартлек 25-35минут с ускорением, например 400м мед. бег 200м уск. 800м мед. бег 400м уск. Первые и последние 5 мн бег мед.

Изучение и совершенствование техники и тактики:

- понятие о технике и тактике;
- связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях;
- значение своевременного усвоения основ техники.

Годовой учебно-тематический план (базовый уровень 1 года обучения)

Таблица № 6

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
	Теория	1	-	1	-	2	-	2	-	2	-	-	8
1	О Ф П	6	8	10	12	14	16	14	12	8	6	4	110
2	С Ф П	2	4	6	8	8	6	6	4	2	2	2	50
3	Технико- тактическая подготовка	6	8	8	10	12	12	10	10	8	6	4	94
	Специальные подготовительные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
4	Контрольно- переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
5	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	Вне сетки занятий											
8	Воспитательная работа	В процессе занятий											
9	Всего за месяц	18	21	26	31	37	35	33	27	23	15	10	276
	Всего за год	276											

1.12.2 Содержание учебно-тренировочного плана Базовый уровень 2-3 года обучения

Примерный годовой учебно-тематический план подготовки представлен в таблице № 7.

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на

тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Методика контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение двух дней.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороны видов лёгкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 60м, 100м, 200м, прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа: общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для бегунов на короткие дистанции 2-го и 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь. На 2-3 году обучения ГНП соотношение ОФП и СФП находится в пределах 70-75% 25-30%.

В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности. Основные задачи и методы тренировок.

- медленный бег и его разновидности, мин.;
- Общеразвивающие упражнения, мин.;
- ускорения на отрезках 30-60м, мин.;
- задания скоростной направленности, мин.;
- задание скоростно-силовой направленности, мин.;
- задание на выносливость, мин.;
- задание силовой направленности, мин.;
- задание на координацию и гибкость, мин.;
- изучении техники видов лёгкой атлетики, мин.;
- игры и игровые задания, мин.;
- участие в соревнованиях и контрольных тренировках, мин.;
- теоретическая подготовка, мин.;
- элементы гимнастики и акробатики, мин.;
- спортивные игры мин.

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных видов в ходе тренировочного процесса в качестве стартера и судьи на финише. Судейство школьных и районных соревнований в качестве секретарей, секундометриста, судьи-информатора.

О Ф П – практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, пресса живота и спины.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», различные эстафеты с предметами.

С Ф П – практические занятия

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки от 30м до 100м. Ловля брошенного предмета. Соревнования на скорость /эстафеты/.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания. Работа с гантелями от 1 до 3 кг. Бег и прыжки в гору.

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и

спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения в беге на отрезках ,на короткие средние и длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники бега на короткие длинные дистанции, прыжков в длину, метании мяча и гранаты.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе УТЗ;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается количество выступлений на официальных региональных первенствах.

Содержание учебно-тренировочного плана Базовый уровень 2-3 года обучения

Таблица № 7

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	Теория	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	10
2	О Ф П	12	14	16	18	18	20	18	16	14	12	6	164
3	С Ф П	6	8	10	12	12	10	8	6	4	2	2	80
4	Технико- тактическая подготовка	8	10	12	14	14	12	12	10	8	6	4	110
5	Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	-	30
6	Контрольно- переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
7	Участие в соревнованиях	-		4	-	-	-	4	-	-	4	-	12
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	4
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	Вне сетки занятий											

9	Воспитательная работа	В процессе занятий											
	Всего за месяц	32	34	48	46	48	46	50	36	34	28	12	414
	Всего за год	414											

1.12.3 Содержание учебно-тренировочного плана Углубленный уровень 1-2 года обучения

Примерный годовой учебно-тематический план представлен в таблице № 8

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 5 лет, который делится на два этапа: 1-2 года обучения и 3 – 5 годов обучения.

В первые 2 года занятий юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся от 11 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Основные задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода:

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- правила соревнований;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- ОФП и СФП;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о « спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Судейство тренировочных и соревновательных забегов в качестве старшего судьи, судьи на старте и на финише, и т.д. Судейство районных, городских соревнований.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл.

Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, пресс спины и живота.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

Подвижные игры: « день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции сериями 8-12х30-60-80м. Челночный бег, эстафеты с передачей палки, мяча. ускорении по сигналу с положении сидя руки вытянутые в сторону, вперед, за голову, лежа на спине на животе, низкие старты спиной к тренеру.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет», прыжки с фиксированием, лягушка, с приседанием и прыжком вверх, кенгуру, Отжимания из различных положений в упоре лежа. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены с подниманием бедер (бег на месте). Бег и прыжки в гору ,по ступенькам.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.

Упражнения для развития выносливости: Кроссы на 40-50мин. (последний километр 80% возможности организма, или последний круг на стадионе

85%возможности организма), различные СБУ, прыжковые упражнения с многократными повторениями. Применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 повторений. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием легкой атлетики. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор вида, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Содержание учебно-тренировочного плана Углубленный уровень 1-2 года обучения

Таблица № 8

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	Теория	2	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-	14
2	О Ф П	14	16	18	20	22	20	18	16	14	12	10	180
3	С Ф П	8	10	14	16	18	20	18	16	14	10	6	150
4	Технико-тактическая подготовка	8	10	12	14	16	18	18	14	10	6	4	130
5	Специальные подготовительные упражнения	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	50
6	Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
7	Участие в соревнованиях	-	6	-	-	-	6	-	-	-	6	-	18
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	6
9	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	Вне сетки занятий											
10	Воспитательная работа	В процессе занятий											
	Всего за месяц	38	47	50	58	63	70	61	54	47	38	26	552
	Всего за год	552											

1.12.4 Содержание учебно-тренировочного плана Углубленный уровень 3-5 года обучения

Примерный план учебно-тренировочных занятий на данном этапе представлен в таблице № 9

Основными задачами данного этапа являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный в группах и индивидуально, на снарядах, с тренером, в контрольных тренировках и соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Инструкторская практика. Использование различных методических новинок при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных, индивидуальных, и групповых упражнений. Совершенствование техники в контрольных тренировках. Разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции сериями 8-12х20-40-80м. Челночный бег, эстафеты с передачей палки, мяча. Ускорения по сигналу с положением сидя руки вытянутые в сторону, вперед, за голову, лежа на спине, на животе, низкие старты спиной, боком к тренеру.

Упражнение для развития силы: прыжки «кролем», «лягушкой», прыжок с фиксированием на правой и левой ноге. Приседания на одной ноге «пистолет», с приседанием и прыжком в верх, кенгуру, Отжимания из различных положений в упоре лежа. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены с подниманием бедер (бег на месте). Бег и прыжки в гору, по ступенькам.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.

Упражнения для развития выносливости: Кроссы на 30-40мин.(последний километр 80% возможности организма), различные СБУ, прыжковые упражнения с многократными повторениями. Применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 повторений. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 40 – 80 % от предельного веса с количеством повторений от 8 до 10 раз

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА

Расширение действий, совершенствование техники , углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники бега, прыжков и метаний, подготавливающие действия к старту. Тактически обоснованное чередование действий по ходу дистанции. Основные положения и движения. Простые и сложные действия. Тактическая целесообразность применения решения по дистанции.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций на старте и на финише. Изменение ритма бега, использование рваного темпа. Отработка тактических заданий с партнерами , Действия, вызывающие противоположные реакции у соперников, их оптимальное чередование.

Совершенствование скорости, скоростной выносливости, и специальной выносливости. Задания на соревнованиях и их анализ, разбор и устранение ошибок.

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

Содержание учебно-тренировочного плана Углубленный уровень 3-5 года обучения

Таблица № 9

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	20
2	О Ф П	20	20	22	24	26	28	26	24	22	20	18	250
3	С Ф П	18	20	22	24	26	24	24	22	22	20	18	240
4	Технико-тактическая подготовка	18	18	20	22	24	26	24	22	20	18	16	228
5	Специальные подготовительные упражнения	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	4	60
6	Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
7	Участие в соревнованиях	-	6	-	-	-	6	-	-	-	6	-	18
8	Инструкторская и судейская практика	-	2	-	2	-	-	-	2	-	-	2	8
9	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	Вне сетки занятий											
10	Воспитательная работа	В процессе занятий											
	Всего за месяц	64	72	72	80	86	94	82	78	72	70	58	828
	Всего за год	828											

1.13 Планируемые результаты

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий футболом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить спортсменов 2-3 взр. разряда, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях районного и областного уровня за сборную команду ДЮСШ.

Предметные результаты

- умеют выполнять упражнения развивающего характера;
- знают технику и тактику игры в футбол;
- знают историю развития Российского и мирового футбола;
- знают и умеют применять приемы саморегуляции организма (дыхательные

- упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- сформированы основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;
- знают правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Личностные результаты

- сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству к достижению поставленных целей;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам;
- знают ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирают наиболее эффективные способы решения задач;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умеют осуществлять контроль своей деятельности.

После окончания 1 года занятий воспитанник должен:

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- ознакомится с требованиями спортивного режима и гигиены.

По окончании этапа базового уровня должен:

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

По окончании этапа углубленного уровня должен:

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;
- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- формировать морально-волевые качества;
- освоить теоретические разделы программы.

По окончании всей программы воспитанник сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- Иметь спортивный разряд не ниже 3-го взрослого.

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

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,
- мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий
- избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной

физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "вид спорта легкая атлетика" для базового уровня

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "вид спорта легкая атлетика" для углубленного уровня

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к

квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области "специальные навыки"
для базового и углубленного уровней

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование"
для базового и углубленного уровней

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график базового и углубленного уровня подготовки по виду спорта легкая атлетика

Таблица № 10

№ п/п	Содержание	Уровень спортивной подготовки			
		Базовый уровень 1г. обучения	Базовый уровень 2-3г. обучения	Углубленный уровень 1-2г. обучения	Углубленный уровень 3-5г. обучения
1.	Начало учебного года	1 сентября 2023года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023года	1 сентября 2023года
2.	Окончание учебного года	15.07.2024 г.	15.07.2024 г.	15.07.2024 г.	15.07.2024 г.
3.	Продолжительность учебного года	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель
4.	Количество учебных дней в неделю	3	4-5	6	6
5.	Продолжительность занятий	90 мин	90 мин	90 мин	135 мин
6.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
7.	Примерный объем часов в месяц	24 часа	36 часов	48 часов	72 часа
8.	Расписание занятий	16.00 до 17.30	16.00 до 17.30	18.00 до 19.30	17.00 до 19.15
9.	Сроки проведения педагогической диагностики (основная и промежуточная аттестация)	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024
10.	Продолжительность каникул (кал.дня)	42	42	42	42
11.	Формы организации образовательного процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие			
12.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (ОФП, СФП, ТТП.). Результативность выступлений на соревнованиях.			
13.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя			
14.	Место проведения	Весна-лето – стадион. Осень-зима – спортзал КСШ № 1 и № 2.			

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалки и душевой;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта, а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица 11

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20

10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39.	Электромегафон	штук	1
Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Многоборье.			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10

42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
Прыжки. Многоборье.			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1
Метания. Многоборье.			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Обеспечение спортивным инвентарём

Таблица 12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)
1.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
6.	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 13

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

8.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

Методическое обеспечение образовательной программы

Таблица № 14

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы легкой атлетики ПП и ТБ Правила и методика судейства в легкой атлетике	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по легкой атлетики.
2	Общefизическая подготовка	Индивидуальна, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в группах, работа на снаряды, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (граната, гантели, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения индивидуальные, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, блины, колодки, шиповки, эстафет. палочки)	Зачет, тестирование, контрольные тренировки, промежуточный тест.

4	Технико-тактическая подготовка	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Контрольные тренировки.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология.	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, УТЗ, Учебно-тренировочные занятия.	Плакаты, соревнования	Контрольные тренировки, промежуточный отбор, соревнования

2.2.2 Информационное обеспечение

В работе широко используется фото и видео техника. Все соревнования снимаются на камеру и далее, вместе с обучающимися, просматривается на ТВ. Выявляются ошибки и недочеты. Проводится полный анализ всех соревновательных боев.

Интернет ресурсы

Наименование интернет-ресурса	Адрес интернет-ресурса
Министерство спорта РФ	http://www.minsport.gov.ru/
Министерство Просвещения РФ	https://edu.gov.ru/
Всероссийская федерация легкой атлетики	https://rusathletics.info/
Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области	https://sport.volgograd.ru/
Комитет по образованию Волгоградской области	https://obraz.volgograd.ru/
Единая всероссийская спортивная классификация	https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/
Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях	https://minsport.gov.ru/useful_documents.php

2.2.3 Кадровое обеспечение

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Непрерывность профессионального развития тренерско-преподавательского состава осуществляется за счет:

- прохождением курсов повышением квалификации (1 раз в три года);
- участие его воспитанников в соревнованиях разного ранга/уровня;
- участие в различных учебно-методических, тренерских и судейских семинаров (регионального и всероссийского уровня);
- проведением открытых уроков, мастер-классов;
- участие в конкурсах педагогического мастерства;
- публиковать свои материалы на различных специализированных сайтах.

Занятия проводит тренер-преподаватель первой квалификационной категории
- Нагдалян Светлана Владимировна.

Стаж тренерской работы 27 лет. Образование – среднее-специальное.

2.3 Формы аттестации **Формы проверки результатов освоения программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП. Для групп углубленного уровня, к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях районных, зональных и регионального, уровней.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Формой текущего контроля являются:

- контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка);
- результат выступлений на соревнованиях;
- теоретическая подготовка - беседа.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности;
- промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- итоговая аттестация (в выпускных группах) проводятся в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май.

Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

Перечень видов спортивной подготовки, для прохождения тестирования

По общей физической подготовке.

В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту.

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Соревновательная подготовка. Определяется уровнем результативностью выступлений на соревнованиях разного уровня.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы, переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня

Нормативы по ОФП, СФП и ТТП при поступлении и переводе в группы базового и углубленного уровней, можно увидеть в таблицах № 15-22.

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года. При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу начального уровня.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы базового уровня 1- года обучения

Таблица № 15

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3.1 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)	Бег 100 м (не более 17.2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 2-го года обучения**

Таблица № 16

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,8 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см)
Спортивный разряд		

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 3-го года обучения**

Таблица № 17

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 48 с)	Бег 300 м (не более 62 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 620 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 550 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский разряд	

**Контрольно-переводные нормативы
для групп углубленного уровня 1-го года обучения**

Таблица № 18

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,6 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,8 с)
	Бег 300 м (не более 46 с)	Бег 300 м (не более 60 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 630 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Второй юношеский разряд	

**Контрольно-переводные нормативы для групп
углубленного уровня 2-го года обучения**

Таблица № 19

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 300 м (не более 45 с)	Бег 300 м (не более 58 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 580 см)
Спортивный разряд	Первый юношеский разряд	

**Контрольно-переводные нормативы
для групп углубленного уровня 3-го года обучения**

Таблица № 20

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,6 с)
	Бег 300 м (не более 43,5 с)	Бег 300 м (не более 56,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 700 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 630 см)

	Десятерной прыжок с места (не менее 20 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 18 м)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**Контрольно-переводные нормативы
для групп углубленного уровня 4-го года обучения**

Таблица № 21

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,3 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 300 м (не более 42,0 с)	Бег 300 м (не более 54,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 660 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 22 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 20 м)
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

**Контрольно-переводные нормативы
для групп углубленного уровня 5-го года обучения**

Таблица № 22

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,2 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,4 с)
	Бег 300 м (не более 41,0 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 770 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 690 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 23 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 21 м)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд и КМС	

2.5 Методические материалы

Методы организации занятия

- словесные методы обучения (устное изложение, беседа, анализ упражнения, и др.);
- наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ, исполнение тренером-преподавателем, наблюдение, и др.);
- практические методы обучения (тренировочные упражнения, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах и др.).

2.5.1 Виды спортивной подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) – это тренировочный процесс, направленный на общее развитие и укрепление организма легкоатлета: повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности, направленных на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Имеется в виду, прежде всего развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Техническая подготовка – понимается овладение техникой видов легкой атлетики и ее совершенствование. В основе овладения спортивной техникой лежит образование условно-рефлекторных связей, выработка динамического стереотипа и образование на этой базе того или иного двигательного навыка. Это достигается путём многократным повторением движений.

Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею применительно к требованиям своего вида легкой атлетики. В специальную тактическую подготовку входит также разработка целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков с учетом своих сил и сил противников.

Теоретическая подготовка – заключается в постепенном расширении и углублении знаний, связанных с тренировкой в беге, прыжках, метаниях. Квалифицированным спортсменам важно хорошо разбираться в основных вопросах спортивной тренировки. С ростом мастерства спортсмена теоретическая подготовка приобретает все большее значение.

Психологическая подготовка – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

Соревновательная практика.

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация её максимальных результатов. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Главная цель соревновательного периода — достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств применительно к избранному виду;
- упрочение навыка в спортивной технике и если нужно — совершенствование ее;
- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;
- поддержание общей физической подготовленности и специального «фундамента» на достигнутом уровне и дальнейшее повышение этого уровня у недостаточно подготовленных;
- повышение уровня теоретических знаний;

- дальнейшее решение воспитательных задач.

В этом периоде нужно повышать тренированность, добиваясь более высоких спортивных результатов и сохраняя спортивную форму. Организуется тренировка на основе повторения недельных циклов, предусматривающих не только решение указанных выше задач, но и участие спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках в конце каждой недели.

Важно, чтобы соревнования в этом периоде были одним из главных средств подготовки. В двухцикловой годичной тренировке первый (зимний) соревновательный период не разделяется на этапы. Сравнительная непродолжительность этого периода (1,5—2 месяца) и примерно одинаковые внешние условия для тренировки и состязаний позволяют легкоатлетам сразу включаться в спортивную борьбу. Даже рекордные результаты в этом периоде должны показываться с запасом потенциальных сил, чтобы на основе дальнейшей подготовки достичь еще больших успехов во второй (летний) соревновательный период.

В одноцикловой годичной тренировке соревновательный период делится на два этапа: ранний соревновательный — 1 месяц (май) и этап основных соревнований — 4 месяца (июнь—сентябрь). На первом этапе легкоатлеты должны много тренироваться, не боясь участвовать в соревнованиях, но основная цель их в большей мере тренировочная.

В зависимости от вида легкой атлетики, подготовленности спортсмена и его нервной системы одним надо соревноваться на этом этапе меньше, другим — значительно больше. Здесь очень важен индивидуальный подход. Всем легкоатлетам необходим этот месяц раннего соревновательного этапа, чтобы все накопленное в подготовительном периоде использовать и применить в условиях летних соревнований на стадионе.

Однако даже тем легкоатлетам, которые интенсивно тренировались в подготовительном периоде и участвовали в зимних состязаниях, не следует стремиться к максимальным спортивным достижениям в первые дни занятий в летних условиях. Участие в соревнованиях на первом этапе не должно вызывать особых изменений в плане тренировки. Прежде всего не следует снижать нагрузку перед ними. Участвуя в соревнованиях, легкоатлеты привыкают к новым условиям, проверяют свои возможности, повышают тренированность, оценивают эффективность своей тренировки.

Обычно уже после первых соревнований можно сделать выводы, которые позволяют внести поправки в процессе тренировки и лучше подготовиться к дальнейшим соревнованиям. Тренировка во втором этапе соревновательного периода подчинена главной цели — достигнуть наивысших результатов. В это время легкоатлеты снижают объем тренировочных занятий, но увеличивают их интенсивность. Именно на этом этапе спортсмены входят в высшую спортивную форму и в состоянии показывать максимальные и стабильные результаты.

Задачи дальнейшего развития и совершенствования строго индивидуальны. Общими остаются такие задачи, как поддержание общей физической подготовленности, гибкости и специального «фундамента» на достигнутом уровне, а также работа (если надо) над техникой.

Средства тренировки в соревновательном периоде не столь разнообразны, как весной. Теперь больше используются собственно легкоатлетические и избранные специальные упражнения. Разнообразие создается изменением методов и способов выполнения, а также сменой мест занятий (стадионы, парк, лес и др.). Для активного отдыха и поддержания тренированности используются различные упражнения и кроссы на местности.

На втором этапе соревновательного периода для достаточно физически

подготовленных легкоатлетов можно уменьшить нагрузку в специальных упражнениях. Необходимо упрочить навык в технике путем многократного повторения избранного вида легкой атлетики с интенсивностью 80—90% от максимальной. Если же техника еще несовершенна, имеет недочеты, то ее закреплять не следует. В таких случаях надо упорно совершенствовать свою технику, стараясь поднять ее на новый уровень. Предстоящие соревнования не должны мешать работе над техникой. Лучше позднее, через год-два, достигнуть выдающихся спортивных успехов, чем многие годы из-за недостатков в технике иметь посредственные результаты.

В соревновательном периоде большую / роль для повышения тренированности играют соревнования, прикидки и тренировочные занятия с большой нагрузкой. На втором этапе этого периода тренировки объем тренировочных упражнений надо снизить и увеличить интенсивность тренировочной работы. Постепенное увеличение интенсивности в занятиях в сочетании с уменьшением объема, вариативностью тренировки и оптимальным числом соревнований — важное условие для достижения больших спортивных успехов.

Объем соревновательной нагрузки

Таблица № 23

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап базового уровня		Этап углубленного уровня	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

2.5.2 Структура системы многолетней подготовки

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 8 лет. Причем на каждом этапе спортивной подготовки имеются свои временные и возрастные цензы.

Каждый этап состоит из годовых макроциклов. Этап начальной подготовки 3 макроцикла; тренировочный этап 5 макроциклов. Годовые макроциклы синтезируются из мезоциклов. Мезоцикл тренировочного процесса можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап подготовки.

Процесс обучения включает следующие типы мезоциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В);

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Микроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей.

При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

Обучение легкой атлетики является многосторонним. Для освоения технико-тактических упражнений необходимо развитие основных групп мышц и становление базовых физиологических качеств. Этому способствует сотрудничество с другими видами спорта, навыки которых, ведут к повышению мастерства:

- рациональная подготовка юных бегунов на короткие дистанции строится с учетом следующего;
- традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и в годичных циклах;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Этап предварительной подготовки, состоящий из двух лет обучения в группах базового уровня, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки имеет одноцикловое планирование. Начиная с сентября и по апрель продолжается подготовительный период, затем 6 недель - соревновательный период. В заключение 6 недель - спортивный лагерь, а затем наступает переходный период.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в группах базового уровня

На первом и втором году обучения, основное внимание уделяется традиционно; разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования

на дистанции 60м, 100м, 200м, прыжки в длину, метания мяча, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

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

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на три этапа; ранний соревновательный (9 недель), специализированный подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов на короткие дистанции 1-ого и 2-го годов обучения в группах базового уровня, такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах базового уровня, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 7 недель оздоровительно-спортивной лагерь. В первые два года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы на 5-8 % меньше.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах

В первые два года занятий юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся от 12 до 15 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

При планировании подготовки юных спринтеров в группах углубленного уровня 3-5 годов обучения, в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться следующие задачи.

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят; кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, Общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап – это специально-подготовительный включает задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега.

- улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60м, 100м, 200м, и 400м. на 2-3 %.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами будут:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.
- развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта.
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи;

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.
- улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 100м, 200м, и 400м, на 3-4 %.

Юный спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Как показывает спортивная практика, не всегда и не каждому спринтеру удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
- улучшение спортивного результата на 6-7 % по сравнению с прошлогодним;
- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

- повышения уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;
- овладение основными элементами техники бега: старт, финиш, бег по дистанции;
- накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные тренировки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов подготовки (таблица 24 – 26).

Примерный план-схема годового цикла для групп базового и углубленного уровня представлен в таблицах № 27-28.

Развивающий физический (РФ)

Задачи РФ микроцикла:

- повышение уровня ОФП (развитие силы, быстроты, выносливости);
- изучение и совершенствование техники по виду программы, уделяя особое внимание технических действий.

Распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ микроцикле

Таблица № 24

Дни недели	Средства тренировки	% времени тренировки
Понедельник	ОФП	60
	СП	40
	СорП	-
Вторник	ОФП	90
	СП	10
	СорП	-
Среда	ОФП	50
	СП	30
	СорП	20
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	45
	СП	40
	СорП	15
Суббота	ОФП	90
	СП	10
	СорП	+ парная, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический (РТ) микроцикл

Задачи РТ цикла:

- продолжение развития физических качеств;
- совершенствование техники по виду программы в процессе тренировки;
- совершенствование техники по виду в условиях учебных и учебно-тренировочных занятиях.

Распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ – микроцикле

Таблица № 25

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	45
	СП	40
	СорП	15
Вторник	ОФП	29
	СП	57
	СорП	14

Среда	ОФП	45
	СП	41
	СорП	14
Четверг	ОФП	39
	СП	61
	СорП	-
Пятница	ОФП	20
	СП	60
	СорП	20
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

* СорП — соревновательная подготовка

Контрольный недельный К - микроцикл

Задачи К - микроцикла:

- контроль функциональной подготовленности;
- надежность выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К – микроцикле

Таблица № 26

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	55
	СП	35
	СорП	10
Вторник	ОФП	30
	СП	50
	СорП	20
Среда	ОФП	55
	СП	30
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	32
	СорП	20
Суббота	ОФП	56
	СП	20
	СорП	24
		+ парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

СорП — соревновательная подготовка

**Примерный план-схема годичного цикла подготовки на короткие дистанции
Группы базового уровня
(План из расчета на неделю)**

Таблица № 27

Основные задачи	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Медленный бег и его разновидности, (мин)	20	25	25	25	20	25	30	25	25	20	20
Общеразвивающие упражнения, (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Ускорения на отрезках 20-50м, (мин)	12	10	10	8	8	12	12	10	10	10	8
Задания скоростной направленности, мин.	35	40	35	25	25	25	35	40	45	45	25
Задания скоростно-силовой направленности, (мин)	30	35	35	35	40	45	40	30	30	30	30
Задания на выносливость, (мин)	35	30	30	40	40	45	40	35	35	35	30
Задания силовой направленности, мин.	25	20	20	25	30	30	30	25	20	20	20
Задания на координацию и гибкость, (мин)	30	40	30	40	40	40	40	40	40	40	30
Элементы гимнастики и акробатики, (мин)	10	10	10	5	5	10	10	10	10	10	5
Изучение техники видов легкой атлетики, (мин)	30	30	30	20	20	20	20	30	20	20	20
Игры и игровые задания, (мин.)	50	50	40	45	50	50	55	45	45	40	40
Спортивные игры, (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях, (час)	2	-	-	-	-	2	-	2	2	2	2
Теоретическая подготовка, (мин)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10

Примерный план-схема годичного цикла на короткие дистанции
Группа углубленного уровня.
(план из расчета за неделю)

Таблица № 28

Основные задачи	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Упражнение ОРУ, и на гибкость, (мин)	70	70	80	80	65	70	80	85	80	70	40
Объем медленного и разминочного бега, (час)	1-1.5	1-1.5	2	2-2.5	2	2-2.5	2-2.5	1-1.5	1	1	1
Объем бега с интенсив.85-95 %, (км)	0.5	0.8	0.7	0.7	0.5	0.5	0.6	0.8	1	0.5	0.3
Объем бега с интенсив.80-85 %, (км)	0.8	0.5	0.6	0.5	0.8	0.7	0.7	0.5	0.4	0.6	0.4
Объем беговых упражнений, (км)	0.8	0.7	0.7	0.8	0.7	0.9	1.3	1	0.8	0.6	0.5
Прыжковые упражнения, (км)	0.7	0.6	0.8	1	1.3	1.5	2	1	0.7	0.4	-
Упражнения с отягощением, (тон.)	0.5	0.7	1	1	1.5	1.2	-	-	0.5	-	-
ОФП, (мин)	50	60	60	80	90	90	90	70	70	50	50
Теоретическая подготовка, (час)	1	-	1	-	1	1	-	1	1	-	1
Участие в соревнованиях, кол. стартов	1	1	-	1	2	-	-	2	4	2	-
Контрольно-переводные испытание, (час)	3	-	-	2	-	-	-	-	3	-	-
Инструкторская и судейская практика, (час)	1	1	-	-	1	-	-	2	2	2	
Медицинское обследование, (час)	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятие, (час)	-	1	1	1	-	2	1	1	1	1	1
Бег и прыжки в гору, (км)	-	-	-	-	-	-	1.5	2	-	-	-

Основные средства учебного занятия:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки. На первый план выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Методы обучения:

- учебные занятия;
- игровые занятия;
- лекции, беседы;
- просмотр обучающегося материала;
- спортивно-массовые мероприятия;
- индивидуальная работа;
- групповая работа и работа в парах.

Метод контроля учебного процесса - выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год

увеличивается удельный вес объема СФП (по соотношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортсмена

Таблица № 29

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
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.

2.5.3 Методика и содержание работы по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В области теории и методики физической культуры и спорта

- как стать сильным, быстрым, ловким;
- с чего начинали спортивные звезды;
- личная и общественная гигиена;
- режим для школьников, занимающихся спортом;
- режим питания юных легкоатлетов;
- цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировочного занятия;
- особенности техники низкого старта и стартового разгона;
- техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования;
- особенности развития быстроты и частоты движений;
- контроль пульса во время тренировочного занятия;
- построение тренировки спринтеров в макро, мезо- и микроциклах;

- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- общая характеристика спортивной подготовки;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- спортивные соревнования.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий

1. Как стать сильным, быстрым, ловким.

Путь к силе, скорости, ловкости лежит только через занятия физической культурой. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у спортсменов, приступивших 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. (желательно присутствие родителей).

2. С чего начинали спортивные звезды.

Характеристика первоначальных результатов, роста, массы, динамики достижений по годам В. Борзова, К. Льюиса, Б. Джонсона, А. Игнатьева, Л. Кондратьевой, Ф. Гриффит - Джойнер. Примеры, когда больным детям благодаря занятиям бегом удалось восстановить здоровье и добиться выдающихся результатов.

3. 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.

4. Режим для школьников, занимающихся спортом.

Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

5. Режим питания юных легкоатлетов.

Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличия жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

6. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировочного занятия.

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, 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.

7. Особенности техники низкого старта и стартового разгона.

Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления (в учебно-тренировочных группах). Анализ записанной на видеомagnetofon техники низкого старта и стартового разгона каждого занимающегося группы. Подбор упражнений для

исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

8. 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.

9. 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. Уровни развития быстроты, необходимые для показа результатов в беге на 100-400м в диапазоне от третьего разряда до мастера спорта. Оптимальные объемы работы скоростной направленности для спринтеров различной квалификации. Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Такова же логика изучения материалов и по теме «Методика развития силы у спринтеров», «методика развития выносливости бегунов на короткие дистанции», «Скоростно-силовые качества спутник быстроты».

10. 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.

11. Построение тренировки спринтеров в макро, мезо - и микроциклах.

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

12. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

13. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий легкой атлетикой, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

14. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке.

Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование тех.средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

15. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

16. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведения. Значение соревнований для развития легкой атлетики. Соревнования как средство совершенствования спортивного мастерства. Спортивные разряды и звания. Положение о соревнованиях по легкой атлетики. Ознакомление с планом и правилами соревнований.

В области общей и специальной физической подготовки

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В группе спринтеров ОФП силовая подготовка занимает 60-70% общего тренировочного времени.

В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств, в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени.

Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки актуальны, как для представителей беговых видов, так и для технических видов. Особенностью видов является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие противника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств. Спортивные достижения спортсмена во многом обусловлено высоким уровнем развития его специальной работоспособности. Более сильный, более выносливый и быстрый спортсмен способен повысить концентрацию усилий в требуемый момент и эффективно реализовать свой технический потенциал в условиях соревнований.

Таким образом, можно заключить, что высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

Различают **силу абсолютную и силу относительную**.

Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) мышечными группами при выполнении тех или иных движений.

Относительная сила – проявление максимальной силы в перерасчете на 1 кг веса спортсмена.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая работа называется **преодолевающей**. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении, и удлиниться, например, удерживая очень тяжелый груз. В таком случае их работа называется **уступающей**. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – **динамического**.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется **изотоническим**. При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – **изометрическим или статическим**, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежание преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного спринтера должно занять наряду со скоростными силовыми и скоростно-силовыми упражнениями специального и общеразвивающего характера, а так же скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами станут:

- укрепление здоровья;
- улучшения физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- Выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

Для юных бегунов на короткие дистанции, занимающихся в учебно-тренировочных группах, основными задачами станут:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно -сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной(СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники спринтерского бега и других видов лёгкой атлетики;
- приобретения соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний по тренировке в беге на короткие дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Тренировочный процесс спринтера должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определёнными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

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 основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки, выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании

основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных соревнований.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции сериями 8-12х30-60-80м. Челночный бег, эстафеты с передачей палки, мяча. ускорении по сигналу с положением сидя руки вытянутые в сторону, вперед, за голову, лежа на спине на животе, низкие старты спиной к тренеру.

Упражнения для развития выносливости: Кроссы на 40-50мин. (последний километр 80% возможности организма, или последний круг на стадионе 85%возможности организма), различные СБУ, прыжковые упражнения с многократными повторениями. Применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 повторений. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет», прыжки с фиксированием, лягушка, с приседанием и прыжком вверх, кенгуру, Отжимания из различных положений в упоре лежа. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены с подниманием бедер (бег на месте). Бег и прыжки в гору, по ступенькам.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.

В области освоения 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.

В области освоения 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.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

В зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

В области технико-тактической и психологической подготовки

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена

Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике нужна совершенная техника – наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Под такой техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовленности легкоатлета. Другим условием успешного овладения наиболее эффективной спортивной техникой является сознательность спортсмена на всех этапах

совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо повторять чьи-либо движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности легкоатлета. Ошибочным является мнение, что, достигнув более или менее высокой техники, можно продолжать тренироваться не думая о дальнейшем ее совершенствовании.

Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов – методы и средства, создающие правильное представление об отрабатываемых движениях, правильное практическое овладение ими, оценка выполненного упражнения, определение ошибок и исправление их.

Методы обучения

Для обучения технике легкоатлетических видов в основном используются три главных метода: объяснение, показ и непосредственную (физическую) помощь.

Претворяя мысленное представление о движении и действии в практическое воспроизведение, легкоатлет совершенствует спортивную технику. Это достигается, прежде всего, методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения по частям (расчлененный метод).

Суть целостного метода заключается в повторении разучиваемого движения или упражнения в целом, как было показано и объяснено. Это главный путь в совершенствовании техники бега, прыжков, метании, позволяющей вносить требуемые коррективы в двигательные навыки, наиболее соответствующие индивидуальным способностям легкоатлета.

Метод обучения по частям применяется для создания представления, изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. Легкоатлет некоторое время осваивает элементы, детали упражнения. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, оно увязывается с целостным действием. Для этого спортсмен снова выполняет целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая подверглась исправлению.

Для более правильного выполнения изучаемых движений, особенно при первых воспроизведениях, рекомендуется облегчать внешние условия: уменьшать вес снарядов у метателей, снижать высоту препятствий у барьеристов и прыгунов, укорачивать дистанцию в беге и т.д. В то же время, облегчать внешние условия следует периодически, чтобы не закреплять неправильные навыки.

Более правильное первоначальное воспроизведение в ряде случаев достигается замедленным выполнением упражнения. Однако не следует часто тренироваться с меньшей скоростью, так как также может появиться неправильный навык. Медленное выполнение изучаемых движений и действий чаще используется при начальном разучивании упражнения.

Полезны в процессе обучения и так называемые имитационные упражнения, выполняемые как подражание целостной спортивной технике или ее отдельным частям, но в облегченных условиях. В таких упражнениях, не проявляя больших усилий, можно сосредоточить внимание лишь на правильности движений и многократно их повторять.

Для правильности выполнения движений можно использовать и затрудненные внешние условия. Например, прыжки в длину со среднего разбега с преодолением барьера 100–120 см, стоящего в 3,5–4,5 м впереди места отталкивания, делают толчок более стремительным, сильным и правильным. Кроме того, правильность воспроизведения облегчается установлением внешних ориентиров, помогающих создать требуемую высоту траектории полета снаряда (например, толкание ядра через высоко установленную планку), направление движений (например, линии на дорожке для прямолинейности бега, разбега и др.) и т.д.

Тактическая подготовка

Спортивная тактика — искусство ведения соревнования с противником. Ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над противником.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики: наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, наименьшую — там, где соревнование происходит без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. При прочих равных условиях победа на соревнованиях в конечном счете зависит от уровня тактического мастерства.

Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею применительно к требованиям своего вида легкой атлетики. В специальную тактическую подготовку входит также разработка целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков с учетом своих сил и сил противников.

В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений — быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- а) изучение общих положений тактики;
- б) знание сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- в) изучение способов, средств и возможностей тактики в специализируемом виде легкой атлетики;
- г) знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- д) изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях («тактические учения»);
- е) определение сил противников, знание их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнования с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику к предстоящему соревнованию. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее.

Знания в области тактики приобретаются путем чтения специальной литературы, посещения лекций, проведения бесед, наблюдений на соревнованиях и разборов, а также анализ участия спортсмена в состязаниях и в практических занятиях.

Главное средство обучения тактике — повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, возникает необходимость повысить функциональные возможности спортсмена.

Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях, одновременно решая задачи физической и волевой подготовки. Особое внимание следует обращать на моделирование — выполнение тактического плана в тренировочных занятиях так, как в соревновании.

2.5.4 Образовательные педагогические технологии

- технология личностно-ориентированного обучения.
- технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);
- здоровьесберегающие технологии (тематические беседы о ЗОЖ, уроки здоровья, рефлексия);
- технология разноуровневого обучения;
- технология проблемного обучения;
- игровая образовательная технология (задания в игровой форме, деловые игры, подвижные игры).

Технология личностно-ориентированного обучения

Цель использования: создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

Способ внедрения

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;
- определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

Результаты использования

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

Технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);

Цель использования: Создание единой системы использования информационных компьютерных технологий во взаимодействии: ДЮСШ – тренер – семья.

Способ внедрения:

- просмотр информации, документов, новостей группы и ДЮСШ;
- чат-конференции (через мобильное приложение WhatsApp);
- использование электронной почты (индивидуальные консультации по проблемным вопросам);
- просмотр ссылок;
- статистика группы.

Результаты использования:

- информационная открытость;

- своевременность и оперативность подачи информации при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса;
- индивидуальный подход;
- сотрудничество;
 - гуманистический подход в виртуальном общении;
 - свобода включения в виртуальное общение, где выставляется необходимая педагогическая информация для родителей, рекомендации, располагаются советы родителям по воспитанию и развитию ребенка.

Здоровьесберегающие технологии

Цель использования:

- обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

Способ внедрения:

- при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников;
- с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;
- распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;
- организация ЛОГ (летнего оздоровительного отдыха), тренировочных сборов.

Результаты использования:

- здоровьесберегающие технологии способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Технология разноуровневого обучения

Цель использования

Построение учебно-тренировочного процесса таким образом, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

Способы внедрения

Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.

При построении данной технологии подразумевается свобода тренера в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

Результаты использования

Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

Технология проблемного обучения

Цель использования:

Развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения:

При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формируют такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Результаты использования:

- технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях;
- при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

Игровая технология

Цель использования

Развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Способы внедрения

- при проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приемы игровой технологии;
- включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;
- включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч;
- проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

Результаты использования

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической

деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям. Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и воспитанника в контакте с родителями и школой. Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом целей.

2.6 Дидактические материалы

2.6.1 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся легкой атлетикой, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие требования

- 1.0 К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- 2.0 При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;
- 3.0 При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; Выполнение упражнений без разминки;
- 4.0 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- 5.0 Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Техника безопасности перед началом занятий

- 6.0 Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- 7.0 Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
- 8.0 Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

- 9.0 При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- 10.0 Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- 11.0 Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- 12.0 Не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

13.0 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

- 14.0 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- 15.0 Снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 16.0 Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

2.6.2 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике проведения допинга. Необходимы консультации у спортивного врача; также проводятся диспансерные исследования.

Мероприятия антидопинговой программы, в основном, проводятся среди спортсменов тренировочных групп и преследуют следующие цели:

- информирование у занимающихся общих основ фармакологического обеспечения в спорте;
- представление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- получение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации (утверждённое приказом Госкомспорта от 20.10.2003 № 837), обязательному антидопинговому контролю подлежат призёры, а также

спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

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

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещённые вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

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

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Основная цель реализации плана антидопинговых мероприятий – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном 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 фэйр-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.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 30

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами.	
3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена.	
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.	
5. Контроль знаний антидопинговых правил.	Опросы и тестирование
6. Участие в образовательных семинарах.	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу.	Тренинговые программы

2.6.3 Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП. Принимать участие в судействе соревнований в

роли помощника судьи, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа ГНП и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки;

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении упражнения у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства района и города;
- уметь вести протокол и таблицу соревнований;
- участвовать в судействе районных игр совместно с тренером;
- судейство районных игр (самостоятельно);
- участие в судействе официальных региональных соревнований в роли помощника судьи и в составе секретариата;
- уметь составлять календарь и расписание игр на соревнованиях.

Выпускник ДЮСШ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

2.6.4 Восстановительные средства и медицинское обследование

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для легкой атлетики. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных легкоатлетов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием легкоатлетов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных легкоатлетов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки,

требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных легкоатлетов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. и от 16 до 20 час.

Питание юных легкоатлетов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям:

- быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена;

- полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях;
- разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 30 — 40 мин после ее окончания.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Планы применения восстановительных средств

Таблица № 31

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
Оптимальны план тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; Рациональное планирование тренировочного занятия:	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: - баня; - гидропроцедуры; - и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим	Психологические: - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

- упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки	и погодным условиям. Фармакологические: - витамины и минеральные вещества	
---	---	--

Методические рекомендации

Необходимо всегда иметь в виду тот факт, что постоянное применение одного и того же средства восстановления, особенно локального воздействия, уменьшает восстановительный эффект, так как организм спортсмена адаптируется к его воздействию. К средствам общего глобального воздействия (парная баня или сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости юными спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для этой цели могут служить их субъективные ощущения, а также объективные показатели текущего контроля в тренировочных занятиях.

Методические рекомендации по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с действующим законодательством.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двухраз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

2.6.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы.

Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом – это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

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

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся 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, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

2.6.6 Методика самостоятельной тренировки

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Травмы опорно-двигательного аппарата и сроки возобновления занятий спортом

Приложение 1	
Характер повреждения	Сроки возобновления занятий спортом
ПЕРЕЛОМЫ	
Ключица	6-8 недель
Диафиза плеча	3-4 месяца
Мыщелков плеча	4-5 месяцев
Предплечья	2,5-3 месяца
Запястья	3-6 месяцев
Пястных костей	1,5-2 месяца
Фаланг пальцев кисти	4-6 недель
Ребер (одиночные)	4-6 недель
Позвочника (несложные)	6-12 месяцев
Костей таза (без нарушения тазового кольца)	4-6 месяцев
Диафиза бедра	6 месяцев
Мыщелков бедра	12 месяцев
Голени (закрытые)	6 месяцев
Большеберцовой кости (закрытые)	3-4 месяца
Малоберцовой кости	3-4 недели
Наружной лодыжки	3-4 недели
Двух-трехлодыжечные переломы	6 месяцев
Плюсневых костей	1,5-4 месяца
Фаланг пальцев стопы	3-4 недели
ВЫВИХИ	
Ключицы	8-10 недель
Первичный вывих плеча	6-8 недель
Привычный вывих плеча	4-6 недель
Вывих в локтевом суставе	4-6 недель
Пальцев кисти	3-4 недели
ПОВРЕЖДЕНИЕ МЫШЦ И СУХОЖИЛИЙ	
Сухожилия большой грудной мышцы	4-6 месяцев
Сухожилия длинной головки двуглавой мышцы	6-8 недель
Сухожилия (дистального) двуглавой мышцы бедра	4-6 месяцев
Прямой головки 4-х главой мышцы бедра	6-12 месяцев
Икроножной мышцы (частичный разрыв)	4-6 недель

Ахиллова сухожилие	6-12 месяцев
ПОВРЕЖДЕНИЕ КАПСУЛЬНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА (ТИПА ДИСТОРЗИЙ)	
Ключично-акромиального сочленения	4-5 недель
Плечевого сустава	4-5 недель
Локтевого сустава	4-5 недель
Лучезапястного сустава	4-5 недель
Фаланги и пальцев	3-4 недели
Позвоночника	4-6 недель
Коленного сустава	6-8 недель
Голеностопного сустава	3-4 недели
ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА	
Менисков:	
- консервативное лечение	2-2,5 месяца
- оперативное лечение	3-4 месяца
Надколенника и мышечков бедра	3-6 месяцев
Передней и задней крестообразных связок:	
- консервативное лечение	2-2,5 месяца
- оперативное лечение	6-12 месяцев
Боковых связок:	
- консервативное лечение	2-2,5 месяца
- оперативное лечение	4-6 месяцев
Разрыв собственной связки надколенника:	
- консервативное лечение	3-4 месяца
- оперативное лечение	4-6 месяцев
Микротравматизация собственной связки надколенника	3-4 месяца

Но в любом случае, окончательный диагноз, формы и способы лечения, а также разрешение приступить к началу тренировок **дает врач.**

ПРИМЕРНЫЕ СРОКИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ПОСЛЕ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Приложение 2

ЗАБОЛЕВАНИЕ	СРОКИ	ПРИМЕЧАНИЯ
ангина	2-4 недели	Необходимо дополнительное мед. обследование. особое внимание на состояние сердца. Избегать упражнений на выносливость. Не охлаждаться.
ОРЗ	1-3 недели	Избегать охлаждения. Зимой дышать через нос.
Острый отит	3-4 недели	Запрещается плавать. Не охлаждаться. При вестибул.неустойчивости, исключать упражнения которые могут вызвать головокружение.
Пневмония	1-2 месяца	Не переохлаждаться. Шире использовать дыхательные упражнения.
		На полгода исключить упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля и другие

Плеврит	1-2 месяца	зимние виды спорта. Необходим регулярный рентгеновский контроль из-за опасности возникновения туберкулеза.
Грипп	2-4 недели	Наблюдать за реакцией во время физической нагрузки.
Острые инфекционные заболевания	1-2 месяца	Разрешаются занятия лишь при удовлетворительной реакции ССС на функцион. пробы. если были изменения со стороны сердца, то упражнения на выносливость, силу, натуживание исключить на срок 0,5 года.
Острый нефрит	2-3 месяца	Запрещается упражнения на выносливость, а также водные виды спорта. В процессе занятий контроль за составом мочи.
Ревмокардит	2-3 месяца	Занятия разрешаются лишь при санации очагов хронической инфекции и полном отсутствии интеркуррентных заболеваний и явлений. Не менее года – занятия в спецгруппе. Постоянный контроль за реакцией ССС на нагрузку.
Гепатит инфекционный	6-12 месяцев	Исключены упражнения на выносливость. Контроль за размерами печени, уровнем билирубина и результатами функцион. проб.
Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	Сроки строго индивидуально. В первое время избегать упражнений на натуживание, прыжки, пресс.

Начало проведения тренировочных занятий устанавливает врач.

ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)

Приложение 3

Возраст (лет)	Ч С С (уд. мин.)	
	Девочки	Мальчики
9	82,5	80,2
10	79,2	76,1
11	78,5	74,8
12	75,5	72,6
13	76,1	73,1
14	72,2	72,8
15	75,2	72,1
16	74,8	70,4
17	72,8	68,1
18	70,3	62,3

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

Приложение №4

ВОЗРАСТ	ММ.РТ.СТ.
7-10 лет	90\50-100\55
11-12 лет	95\60- 110\60

13-14 лет	150\60-115\60
15-16 лет	105\60-120\70

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М. 1974г.
2. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. М. 1974г. .
3. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М. 1974г.
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт 2000г.
5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990г.
6. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
7. Ивочкин В.В. Травин Ю.Г. и др. Примерная программа по бегу для ДЮСШ и СДЮШОР на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Советский спорт 2007г.
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. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
11. Никитушкин В.Г. Чесноков Н.Н. и др. Примерная программа по бегу на короткие дистанции для ДЮСШ и СДЮШОР Советский спорт 2005г.
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
13. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М ФиС, 1988г.
14. Попов В.Б. Суслов В.Б. Германов Г.Н. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003г. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999. 17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. - № 5. - С. 27-42.
15. Суслов Ф.П. Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2000 г.
16. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.
17. Ушаков А.А. Радчин И.Ю. и др. Примерная программа по многоборью для ДЮСШ и СДЮШОР. Советский спорт 2005г.
18. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы. Пояснительная записка.

1.1 Направленность программы	2
1.2 Характеристика вида спорта.....	2
1.3 Актуальность программы.....	5
1.4 Педагогическая целесообразность.....	5
1.5 Отличительная особенность программы.....	5
1.6 Адресат программы.....	6
1.7 Уровень программы, объем и сроки реализации программы.....	7
1.8 Формы обучения.....	7
1.9 Режим занятий.....	8
1.10 Особенности организации образовательного процесса.....	8
1.11 Цель и задачи программы.....	10
1.12 Содержание программы.....	11
1.12.1 Содержание программы базового уровня 1 год обучения.....	13
1.12.2 Содержание программы базового уровня 2-3 год обучения.....	17
1.12.3 Содержание программы углубленного уровня 1-2 года обучения.....	21
1.12.4 Содержание программы углубленного уровня 3-5 года обучения.....	24
1.13 Планируемые результаты.....	26

Раздел II Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график.....	31
2.2 Условия реализации программы.....	32
2.2.1 Материально-техническое обеспечение.....	32
2.2.2 Информационное обеспечение.....	40
2.2.3 Кадровое обеспечение.....	40
2.3 Формы аттестации.....	41
2.4 Оценочные материалы.....	42
2.5 Методические материалы.....	45
2.5.1 Виды спортивной подготовки.....	46
2.5.2 Структура системы многолетней подготовки.....	48
2.5.3 Методика и содержание работы по предметным областям.....	57
2.5.4 Образовательные педагогические технологии.....	68
2.6 Дидактические материалы.....	71
2.6.1 Требования к технике безопасности.....	71
2.6.2 План мероприятий на предотвращение допинга.....	72
2.6.3 Инструкторская и судейская практика.....	74
2.6.4 Восстановительные средства и медицинское обследование.....	75
2.6.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	78
2.6.6 Методика самостоятельной тренировки.....	82
Приложения.....	82
Список литературы.....	85
Содержание.....	86

