# МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

# МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ФУРМАНОВА

Утверждена
На заседании педагогического совета протокол № 1, от «03» сентября 2023 г. Председатель педагогического совета, директор МАУ ДО ДЮСШ
\_\_\_\_\_\_ А.С. Карпанов

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивное направление «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Срок реализации 1-7 лет возраст детей 8-18 лет

Тренеры-преподаватели МАУ ДО ДЮСШ: Малкова Ирина Владимировна Огарина Алёна Алексеевна

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легко атлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА относится к числу популярнейших видов спорта, так как, не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена её высокая распространённость.

Основой ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ являются естественные движения человека. Занятия ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА — часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов.

Соревнования, разминка и тренировки по ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ. Соревнования летнего сезона, как правило, апрель — октябрь проводятся на открытых стадионах; зимнего сезона, как правило, январь — март проводятся в закрытом помещении. Наиболее престижные марафонские забеги проводятся весной и осенью.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочной подготовки и этапа спортивного совершенствования мастерства; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебнотренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Цель многолетней подготовки легкоатлетов МАУ ДО ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов Федерации, ведомств, активных граждан и защитников нашей Родины.

В процессе многолетней спортивной подготовки решаются следующие задачи:

- 1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
- 2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
- 3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.
- 4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Освоение программы и достижение поставленной цели образовательного процесса предполагают решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих задач:

#### 1. Образовательные задачи:

- овладение техникой тяжелоатлетических упражнений, навыками спортивного соревнования;
- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта.

#### 2. Развивающие:

- развитие у воспитанников физических качеств: силы, выносливости;
- развитие основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- развитие наблюдательности и высокой концентрации внимания.

#### 3. Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- умение адаптироваться в социальных условиях;
- воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- воспитание волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности, психологической устойчивости, находчивости в стрессовых ситуациях;
- воспитание чувства ответственности перед коллективом, чувства товарищества;
- воспитание спортивного трудолюбия, добросовестного отношения к своим обязанностям.

Образовательный процесс строится на следующих принципах:

# 1) принцип обучения:

- воспитывающее обучение;
- целостность в восприятии детьми физической культуры России;
- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
- включение детей в активную спортивную деятельность;

- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;
- добровольность и доступность;
- связь обучения с практикой;
- систематичность и последовательность;
- преемственность;

#### 2) принципы воспитания:

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
- целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;
- гуманизм уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
- опоры на положительное в личности;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
- единство действий и требований к ребенку в семье, социуме, Центре детского творчества и детско-юношеской спортивной школе.

#### 3) принципы совершенствования спортивного мастерства:

- прочность и вариативность навыка;
- соответствие и совершенствование спортивного мастерства;

#### 4) принципы спортивной тренировки:

- достижение единства общей и специальной физической подготовленности;
  - повторность и непрерывность тренировочного процесса;
  - цикличность;
  - постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

# Важнейшим фактором влияния на рост спортивных результатов играют принципы спортивной тренировки.

<u>Принцип всесторонности:</u> оно предполагает разностороннюю физическую подготовленность. Специальная выносливость, которая вырабатывается применением определенных объемов с продолжительной работой, большими или средними весами. Быстрота, которая вырабатывается классическими и вспомогательными упражнениями с отягощениями 60-70%. Гибкость вырабатывается приседаниями рывковым и толчковым хватом, уходами в рывковый сед.

<u>Принцип постепенности:</u> предусматривает разучивание элементов техники от простых к сложным с постепенным увеличением нагрузок

Принцип сознательности: предполагает осознанное отношение ко всему, что связано с достижением спортивного мастерства. Обязательное понимание поставленной задачи. Предоставление упражнения в своем воображении. Осмысленные подходы и сознательный расчет физических нагрузок Принцип повторяемости: заключается в повторении упражнения для развития силы и совершенствования техники. До 70% от - 3-6 раз за один подход. От 70-80% - 2-5 раз за один подход. От 80-85% о - 1-4 раза за один

подход. От 85-90% от - 1-3 раза за один подход. В специальных вспомогательных упражнениях высокие темпы роста дает отягощение 70% от максимального 3-4 ПШ за подход 18 ПШ - за тренировку в одном упражнении.

<u>Принцип оптимальности сочетания объема и интенсивности</u> является основополагающим. Ибо только оптимальное сочетание этих критериев приводит к намеченной цели.

**Набор детей в группы** производится массово, но при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. При комплектовании учебных групп учитывается квалификация, общефизическая подготовка, возраст желающих заниматься.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Учебная программа рассчитана на семилетний период обучения в спортивной школе, состоящий: из двух лет обучения в спортивно-оздоровительных группах, трех лет в группах начальной подготовки и пяти лет - в учебно-тренировочных группах. Спортивно-оздоровительный этап предусматривает обучение детей в возрасте 8-18 лет.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Легкая атлетика требует от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

#### Задачи на этапах подготовки:

В группах начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
  - разносторонняя физическая подготовленность;
  - овладение основами техники выполнения упражнений;
  - воспитание устойчивой психики.

### В учебно-тренировочных группах:

- укрепление здоровья;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростносиловых, выносливости);
  - обучение основам техники видов легкой атлетики;
- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;
  - овладение основами знаний по тренировке;
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

В связи с вышеизложенным, кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками

старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого свой качества имеется благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

На основе обобщения мировой литературы (отечественных и зарубежных ученых) оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие.

#### МОРФОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в ростовесовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

**Сила.** Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

**Выносливость.** Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

**Анаэробная выносливость.** Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на - 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.

**Гибкость.** Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии, Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет(пубертатный период),

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие 4-6-летнюю подготовку в ДЮСШ, могут начинать

специализированные занятия в своем виде спорта. Данный факт имеет важное значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов, По мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Установлено, что на развитие физических функций и воспитание основных физических качеств юных спортсменов влияют:

- скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе углубленных занятий спортом,
- изменение силовых показателей у подростков 14-16 лет на направленность спортивной подготовки.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей спринтеров, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростносиловых видах спорта циклического характера.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

- 1. Преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.
- 2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП.
  - 3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.
- 4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.
- 5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.
- 6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

### НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена в спортивной школе делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах.

Спортивно-оздоровительный этап. На этот этап подготовки зачисляются дети 9-17-летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Этап начальной подготовки. Зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

#### НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Год обучения         Минимальный возраст для зачисления, лет         Минимальное число учащихся в группе         Максимальное количество учебных часов в неделю         физической и специальной подготовке на начало учебного года           Спортивно-оздоровительные группы           1-й год         7-8         18         6           2-й год         8-9         18         6           Группы начальной подготовки           1-й год         9         20         6         Выполнение нормативов по 3-й год         11-12         20         9         ОФП           Учебно-тренировочные группы					Требования по						
обучения         возраст для зачисления, лет         число учащихся в группе         количество учебных часов в неделю         специальной подготовке на начало учебного года           Спортивно-оздоровительные группы           1-й год         7-8         18         6           2-й год         8-9         18         6           Группы начальной подготовки           1-й год         9         20         6         Выполнение нормативов по ОФП           3-й год         11-12         20         9         ОФП		Мини	Минимальное	Максимальное	физической и						
обучения         зачисления, лет         учащихся в группе         учеоных часов в неделю         подготовке на начало учебного года           Спортивно-оздоровительные группы           1-й год         7-8         18         6           2-й год         8-9         18         6           Группы начальной подготовке на начало учебного года           1-й год         8-9         18         6           Группы начальной подготовке на начало учебного года           1-й год         8-9         18         6           Быполнение нормативов по ОФП           3-й год         11-12         20         9         ОФП	Год		число	количество	специальной						
Группе         в неделю         начало учеоного года           Спортивно-оздоровительные группы           1-й год         7-8         18         6           2-й год         8-9         18         6           Группы начальной подготовки           1-й год         9         20         6         Выполнение           2-й год         10         20         9         нормативов по           3-й год         11-12         20         9         ОФП	обучения	1	учащихся в	учебных часов	подготовке на						
Спортивно-оздоровительные группы           1-й год         7-8         18         6           2-й год         8-9         18         6           Группы начальной подготовки           1-й год         9         20         6         Выполнение           2-й год         10         20         9         нормативов по           3-й год         11-12         20         9         ОФП		зачисления, лет		в неделю	начало учебного						
1-й год     7-8     18     6       2-й год     8-9     18     6       Группы начальной подготовки       1-й год     9     20     6     Выполнение       2-й год     10     20     9     нормативов по       3-й год     11-12     20     9     ОФП					года						
2-й год         8-9         18         6           Группы начальной подготовки           1-й год         9         20         6         Выполнение           2-й год         10         20         9         нормативов по           3-й год         11-12         20         9         ОФП	Спортивно-оздоровительные группы										
Группы начальной подготовки           1-й год         9         20         6         Выполнение           2-й год         10         20         9         нормативов по           3-й год         11-12         20         9         ОФП	1-й год	7-8	18	6							
1-й год     9     20     6     Выполнение       2-й год     10     20     9     нормативов по       3-й год     11-12     20     9     ОФП	2-й год	8-9	18	6							
2-й год     10     20     9     нормативов по ОФП       3-й год     11-12     20     9     ОФП		Груп	пы начальной пос	дготовки							
3-й год 11-12 20 9 ОФП	1-й год	9	20	6	Выполнение						
2 2 2 2	2-й год	10	20	9	нормативов по						
Учебно-тренировочные группы	3-й год	11-12	20 9		ОФП						
The second of th		Учеба	но-тренировочнь	не группы							

1-й год	13	16	12	
2-й год	14	14	16	Выполнение
3-й год	15	14	18	нормативов по
4-й год	16	10	18	ОФП
5-й год	17	10	18	

# ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (В ЧАСАХ)

Разделы подготовки	оздор	Спортивно- оздоровит. группы		Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				
	1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
	год	год	год	год	год	год	год	год	год	
1.Общая физическая подготовка	194	194	194	291	412	374	240	240	240	
2.Специальная	49	49	49	73	136	382	572	572	572	
физическая подготовка	49	49	49	/3	130	362	312	312	312	
3.Теоретическая	6	6	6	10	20	20	32	32	32	
ПОДГОТОВКА										
4.Контрольно- переводные	4	4	4	8	12	12	12	12	12	
испытания										
5.Участие в соревнованиях	15	15	15	20	28	28	30	30	30	
6.Инструкторская и судейская практика	4	4	4	8	12	12	18	18	18	
7.Восстановительные мероприятия	36	36	36	54	-	-	26	26	26	
8.Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	6	6	6	
Общее количество часов	312	312	312	468	624	832	936	936	936	

#### 4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

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

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в учебнотренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта 30-40%, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки до 40-60%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

В группах спортивного совершенствования годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

подготовительный период разбивается 2 на общеподготовительный продолжительностью (базовый) 6 недель И специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные многоборцы принимают участие 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 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план для спортивных школ должен предусматривать и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

#### 4.2. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Рациональная подготовка юных легкоатлетов строится с учетом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;
- 2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
  - 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
  - 4) динамики роста физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

# ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30 60,100 м, прыжков в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является учебнотренировочный этап, на котором определяется спортивная специализация.

Годичный цикл подготовки юных многоборцев состоит из двух полуциклов, каждый ИЗ которых включает подготовительный соревновательный Для периоды. достижения наивысшей специальной работоспособности основным К соревнованиям целесообразна года следующая периодизация годичного тренировки. Первый цикла подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные спортсмены 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 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

# ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ (1-го и 2-го годов обучения)

В первые 2 года занятий в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня физических качеств. Возраст занимающихся от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

# ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ (3-го - 5-го годов обучения)

При планировании подготовки в учебно-тренировочных группах 3-го – 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

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

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкания ядра, барьерный бег).

Специально-подготовительный этап включает задачи:

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

Основные задачи в первом соревновательном периоде:

- 1. совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкания ядра;
- 2. улучшение спортивного результата прошлого сезона.

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

Основные задачи во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе:

- -дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами О $\Phi\Pi$ ;
  - развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств  $O\Phi\Pi$ , возрастает их интенсивность.

Основные задачи на специально-подготовительном этапе:

- -совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжков в длину и высоту, толкание ядра;
- -повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и ровня специальной выносливости.

Основные задачи на раннем соревновательном этапе:

- совершенствование техники беговых видов, прыжков и метаний;
- улучшение спортивного результата прошлого года.

Юный многоборец должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

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

Основные задачи на заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований):

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
- -улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлогодним;
  - выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

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

- 1) Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) Увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- 3) Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- 4) Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому

тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20 % на первом году обучения и 80-85/15-20 % - на втором.

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 ода обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30-40%, в тоже время происходит увеличение до 40-60% доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитее специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники. Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план для спортивных школ должен предусматривать и такие важные разделы как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитан на 52 недели, в нем предусмотрено 46 учебных недель и 6 недель — спортивно-оздоровительный лагерь.

План-схема годичного цикла.

Рациональная подготовка юных бегунов на короткие дистанции строится с учетом следующего:

- 1) Традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- 2) Правильной постановки очередных тренировочных задач. Исходя из преемственности в многолетнем плане в годичных циклах;
- 3) Соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- 4) Динамики физической подготовленности;
- 5) Основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Этап предварительной подготовки, состоящий из 2 лет обучения в группах начальной подготовки, 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.

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится 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 или 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 30,60,100 м., прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в учебнотренировочных группах.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из которых подготовительный 2 полуциклов, каждый ИЗ включает соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности К основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. 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 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель). Специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов на короткие дистанции 1-го и 2-го года в 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. Спортсмены, обучающиеся в группах сентября спортивного совершенствования, как правило, конца ДО период соревнуются, затем переходный недели), И начало подготовительного периода приходится на конец октября.

#### ОБЩИЕ ЧЕРТЫ СТРУКТУРЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

Правильно выбранная структура урока является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Все элементы содержания урока составляют единое целое. Однако теория является недостаточно разработанной тренировочного урока педагогической науке. Ещё недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного урока, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме урока с позиций совершенно новых на основе использования стандартных тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для учебно-тренировочного урока легкой атлетики. Однако преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

### Задачи подготовительной части урока:

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

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) Различные подготовительные упражнения общего характера;
- b) Игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) Равномерный,
- b) Повторный,
- с) Игровой,
- d) Круговой.

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

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

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

#### Задачи основной части:

- 1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
- 2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
- 3. Обшее воспитание моральных, спешиальное волевых И интеллектуальных качеств комплексного В плане подхода воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна последовательность «блоков» упражнений, следующая ИЛИ тренировочных заданий:
- а) Для овладения и совершенствования техники,
- b) Развития быстроты и ловкости,
- с) Развития силы,
- d) Развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- а) Равномерный,
- b) Повторный,
- с) Переменный,
- d) Интервальный,
- е) Игровой,
- f) Круговой,
- g) Контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

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

#### Задачи заключительной части:

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

Средствами для решения этих задач являются:

- а) Легкодозируемые упражнения,
- b) Умеренный бег,
- с) Ходьба,
- d) Относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) Равномерный,
- b) Повторный,
- с) Игровой.

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

#### Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятия или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью. А также условиями выполнения. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- а) Изменением количества упражнений и тренировочных заданий,
- b) Количеством повторений,
- с) Уменьшением или увеличением времени на выполнение задания,
- d) Увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений,
- е) Усложнением или упрощением выполнения упражнений,
- f) Использованием тренажеров и тренировочных устройств.

во время тренировочного занятия Регулировать нагрузку обеспечить её оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками(«простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.). Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и между упражнениями, применение перерывы поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости упражнения, дистанции, веса снарядов, выполнения продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая определяться зависеть возраста, нагрузка должна OT пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной

можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

#### КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом в многоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

Контрольные нормативы в тестах, представленные в поурочных программах, рассчитаны от целевого результата в многоборье, а целевой результат найден по формуле расчета планируемых достижений.

Для установления должных норм на этапах подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемого спортивного результата и модельных характеристик, обеспечивающих его достижение.

В спортивной практике в рекомендациях специалистов прослеживается линия на сокращение обследований по сравнению с количеством этапов подготовки в сдвоенном годичном цикле. Такое положение вполне объяснимо, поскольку тренер не в состоянии 8-10 раз в течение года (а именно столько этапов выделяется в сдвоенном макроцикле) проводить всесторонние обследования. Важно выбрать переломные моменты и затем из года в год проводить испытания приблизительно в одно и то же время.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота

обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида спорта.

Первый раз педагогический контроль по перечисленным тестам для получения исходной информации наиболее целесообразно проводить в начале подготовительного периода, когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Второе контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Цель его - проверка эффективности выполненных нагрузок в течение первого подготовительного периода.

Третье тестирование проводится в конце второго специальноподготовительного этапа - накануне первых весенних соревнований. Цель проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода.

После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива.

Задача последнего тестирования на этапе основных соревнований - достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата в многоборье.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений.

Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам.

Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В программе приводятся нормативы физической подготовленности спортсменов на различных этапах подготовки и показатели уровня технической подготовленности.

# Этапные нормативы физической подготовленности 1-го года обучения в учебно-тренировочных группах

		Этапы тестирования						
	1-й		2-й		3-й		4-й	
Контрольные	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.

	упражнения								
1.	Бег на 30 м, с	5,2	5,4	5,1	5,3	5,1	5,3	5,0	5,2
2.	Бег на 60 м, с	8.8	9,0	8,7	8,9	8,7	8,9	8,6	8,8
3.	Тройной прыжок с места, м	6,50	5,50	6,60	5,60	6,60	5,70	6,70	5,80
4.	Бросок ядра через голову назад, м (4 кг)	10,00	10,00	10,30	10,30	10,40	10,40	10,50	10.50
5.	Бросок ядра снизу вперед, м (4 кг)	9,00	9,00	9.30	9,20	9,40	9,40	9,50	9.50
6.	Бег 30 м с ходу, с	4,2	4,4	4,1	4,3	4,1	4,3	4,0	4,2

# Этапные нормативы физической подготовленности многоборцев 2-го года обучения в учебно-тренировочных группах

		Этапы тестирования							
	Контрольные	1.	1-й		2-й		-й	4-й	
	упражнения	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1.	Бег на 30 м, с	4,9	5,1	4.8	5,0	4,7	4.9	4,6	4,8
2.	Бег на 30 м с ходу, с	3,9	3,9	3,8	3,8	3,7	3,7	3,6	3,6
3.	Бег на 60 м, с	8,6	8,6	8,4	8.5	8,3	8,4	8,0	8,3
4.	Тройной прыжок с места, м	6,80	5,80	7,00	6,00	7,20	6,10	7,40	6,20
5.	Бросок ядра через голову назад, м (5 кг)	11,00	11,00	11,40	11,40	11.80	11,80	12,00	12,00
6.	Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг)	10,00	10,00	10,40	10,40	10,80	10,80	11,00	11,00

# Этапные нормативы физической подготовленности многоборцев 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах

		Этапы тестирования							
		1.	1-й		2-й		3-й		·й
	Контрольные упражнения	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	Бег на 30 м, с	4,6	4,8	4.6	4,8	4,6	4,8	4,5	4,8
2.	Бег на 30 м с ходу, с	3,6	3,6	3.6	3,6	3,6	3,6	3.5	3.6
3.	Бег на 60 м, с	8,0	8,3	7.9	8,3	7,8	8,3	7,7	8.2
4.	Тройной прыжок с места, м	7,40	6,20	7,50	6,30	7,70	6,30	7,80	6,40
5.	Бросок ядра через голову назад, м (5 кг)	12,00	12,00	12,20	12,10	12,40	12,10	12,50	12,20

n 1	росок ядра снизу перед, м (5 кг)	11,00	11,00	11,20	11,10	11,40	11,10	11,50	11.20
-----	----------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

# Этапные нормативы физической подготовленности многоборцев 4-го, 5-го года обучения в учебно-тренировочных группах

		Этап	ы тест	тирова	пия				
		1-й		2-	·й	3-	·й	4.	-й
	Контрольные упражнения	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1.	Бег на 30 м, с	4,5	4,8	4.4	4,8	4,4	4,7	4,3	4,7
2.	Бег на 30 м с ходу, с	3,5	3,7	3.4	3,6	3,4	3,6	3,3	3,6
3.	Бег на 60 м, с	7.7	8,2	7.6	8,1	7.6	8,1	7,5	8,0
4.	Тройной прыжок с места, м	7,80	6,40	8,00	6,50	8,10	6,70	8,20	6,80
5.	Бросок ядра через голову назад, м (5 кг)	12,50	12,20	12,70	12.30	12,90	12,40	13,00	12,50
6.	Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг)	11,50	11,20	11,70	11.30	11,90	11,40	12,00	11,50
7.	Взятие штанги на грудь, кг	0,7 p	-	0,7 p	-	0,8 p		0,8 p	-
8.	Рывок в стойку, кг	0.5 p	-	0,5 p	-	0.6 p	-	0,6 p	-
9.	Жим лежа, кг	0.6 p	50	0.6 p	30	0.7 p	40	0.7 p	40
10.	Приседание со штангой	0,8 p	0,5 p	0,8 p	0,5 p	0,9 p	0,6 p	0,9 p	0,6 p

# ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся спортивных групп.

<u>Промежуточный контроль</u> осуществляется в форме городских соревнований и соревнований внутри спортивных групп по тяжелой атлетике.

<u>Итоговый контроль</u> - это участие во всероссийских, региональных и областных соревнованиях.

Кроме того, тренер-преподаватель в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

#### Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеозапись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

#### Критерии оценки знаний, умений и навыков воспитанников

Дети должны знать	Должны уметь	У детей должны быть	Должны быть
		развиты	воспитаны
-виды спорта;	-владеть техникой	-мышечная система,	-волевые качества:
-значение физической	легкоатлетических	костно-связочный	настойчивость в
культуры и спорта для	упражнений;	аппарат;	стрессовых ситуациях,
подготовки к труду и	-владеть основами	-достаточная	смелость,
защите Родины;	тактики выступления	подвижность в	решительность,
-историю возникновения	на соревнованиях.	суставах, координация	уверенность,
и развития лёгкой		движений;	психологическая
атлетики;		-основные функции	устойчивость;
-сведения о технике		мышления: анализа,	-вежливость, уважение
легкоатлетических		сравнения,	к результатам своего и
упражнений.		самоанализа;	чужого труда;
		-физические качества:	-спортивное
		сила, выносливость,	трудолюбие,
		терпение, гибкость,	ответственность в
		ловкость.	соревнованиях.

#### Итоговая аттестация воспитанников

Итоговая аттестация воспитанников осуществляется в соответствии с Положением об итоговой аттестации и рассматривается тренеромпреподавателем как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной спортивной деятельности.

Итоговая аттестация воспитанников строится на принципах научности, учета индивидуальных и возрастных особенностей детей и подростков; адекватности специфике деятельности спортивных групп и периоду обучения; необходимости, обязательности и открытости проведения; свободы выбора педагогом форм и методов проведения и оценки результатов; обоснованности критериев оценки результатов; открытости результатов для педагогов в сочетании с закрытостью для детей.

Итоговая аттестация воспитанников спортивных групп проводится во II полугодии.

Сроки проведения итоговой аттестации: апрель-май.

Теоретические знания воспитанников проверяются с использованием тестов. Практические умения и навыки проверяются в процессе выполнения воспитанниками практических зачетных заданий по годам обучения. Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации воспитанников спортивных групп».

#### МОДЕЛЬ ВЫПУСКНИКА

# Выпускник спортивного отделения «Лёгкая атлетика»

#### Учебно-познавательные компетенции:

- уметь определять цель и задачи деятельности и алгоритм их достижения;
- уметь самостоятельно добывать знания из разных источников:
- уметь планировать, организовывать и анализировать свою учебнопознавательную деятельность.

#### Информационные компетенции:

- владеть необходимой информацией и осознавать значимость информационной деятельности;
- уметь ориентироваться в огромном потоке информации;
- уметь искать, отбирать, компоновать информацию, пользоваться ею.

#### Коммуникативные компетенции:

 знать средства и способы общения в коллективе и уметь ими пользоваться;

#### уметь:

- общаться и работать в команде;
- регулировать собственное поведение в процессе общения;
- слушать и признавать другое мнение:
- поддерживать беседу и диалог.

#### Социокультурные компетенции:

- быть приверженным ценностям, традициям и нормам, принятым в данном обществе;
- знать нормы и правила поведения и взаимодействия в социуме, умете правильно вести себя В соответствии с пими:
- соблюдать этикет собственного поведения в обществе.

# V. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программный материал для групп начальной подготовки и учебнотренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки - тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих многоборцев.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку юного спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки годичные и полугодичные);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

### ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ-ПЕРВЫЙ БЛОК В СТРУКТУРЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки.

Ряд специалистов в области спорта понимают нагрузки и тренировочное задание как одно и то же. Однако следует различать эти два понятия.

В теории и методике физического воспитания под нагрузкой понимается прежде всего количественная мера воздействия физических упражнений. Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера чаще всего оценивают по суммарному километражу (за отдельное занятие, неделю и т.д.), в упражнениях с отягощениями по суммарному весу отягощений или числу подъемов (штанги и т.д.). В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов, т.е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчетом суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. В своей работе В.П. Попов объясняет это тем, что сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. По его мнению, работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они определенным образом организованы. А организованная определенным образом работа и отдых - это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретное педагогическое содержание и смысл. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать в занятии конкретную педагогическую задачу, а тренировочное занятие - это как бы определенная последовательность тренировочных заданий.

Тренировочное задание - это часть плана тренировочного занятия, состоящая из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в тренировке отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- а) единообразие методики многоборной подготовки;
- б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- в) применение заданий методом вариативных упражнений, снижая монотонность;
- г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- д) создание условий к оптимальному соотношению повторяемости и вариативности;
- е) значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, где можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Можно полагать, что отбор и классификация тренировочных заданий тренерами для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных многоборцев, позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в тренировке упражнений, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки, даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику проделанной тренировочной работы за определенный период времени, повысить надежность управления тренировочным процессом.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного урока.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

# МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть - разминка, включаются общеразвивающие упражнения, а для второго года обучения - специальные и игровые упражнения.

Главная задача основной части - изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).

В заключительную часть (15 мин) урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

# ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения В цикле разных занятий. совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то в следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это неэффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительные результаты.

При повторении микроцикла надо учитывать и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей следует проводить облегченную тренировку.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в главные, которые занятие, надо выделять определили какого-либо преимущественную направленность: на воспитание гательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Подчеркиваем, что преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме нее в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чем-либо одном, главном в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна распыляться.

В установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью.

- 1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
  - 2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
  - 3. Воспитание быстроты в кратковременной работе.
  - 4. Воспитание быстроты в продолжительной работе.
  - 5. Воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.

- 6. Воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
- 7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
- 8. Воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
- 9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
  - 10. Воспитание выносливости в работе большой мощности.
  - 11. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.
- В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке - 3 занятия, равномерно расположенных в неделе; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Здесь нет возможности перечислить все средства тренировки и их оптимальную повторяемость в микроцикле. Важно, что любая задача тренировки успешнее решается при оптимальном режиме повторений по дням.

Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять бегуну подряд 3-4 дня зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности - в других, и активном отдыхе - в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность -два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться

дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создает привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни - это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определенным дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням все, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего тренировочные занятия, исходя из их преимущественной направленности; после этого - содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем - уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится 2-3 раза в день, то аналогично записывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки, величины нагрузок и другие данные.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 месяца в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное - в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом - увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла

многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый -с очень большой нагрузкой, второй - с облегченной.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

Вполне допустима и другая, более сложная динамика в содержании и нагрузке повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр.

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определенному состязанию.

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

### VI. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

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

На этапе углубленной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы. Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;

- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
  - вести учет тренировки и контроль за ней;
  - анализировать спортивные и функциональные показатели;
  - вести дневник тренировки.

особенностей Само определение индивидуальных спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. В конечном счете управление процессом мастерства спортивной тренировки на ступени высшего осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Нет сомнения, что программа специального образования спортсменов проблеме обширнее, указано здесь. К специальной гораздо чем быть привлечено особое внимание теоретической подготовки должно организаций тренеров. В теоретической подготовке спортивных И наибольшая спортсмена роль принадлежит тренеру. Ha первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными мастерами спорта и специалистами. Тренер постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

#### VII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебнотренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебнотренировочный процесс способствовал формированию сознательного, к труду, высокой организованности творческого отношения бовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания И отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- -формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
  - -товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд

спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Во время проведения учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей используются как формы воспитательной работы собрания команды, митинги и ритуалы, встречи с ветеранами войн, труда и спорта.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности и встреч КВН. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;
- введение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;
- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;
- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;
- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого сбора и составлении плана на следующий сбор;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на проявление конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

#### VIII. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

#### ОБЩАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

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

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана - подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- -специализированное восприятие (пространства, времени, усилий темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.

- 2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
- 3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
- 4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
  - 5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
  - 6. Воспитательное воздействие коллектива.
- 7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.
  - 8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
- 9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
  - 10. Создание жестких условий тренировочного режима.
- 11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.
  - 12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

#### ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок

и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

### УПРАВЛЕНИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

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

# РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПОВ И ПЕРИОДОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных моральнопсихологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и

дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

#### ІХ. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педаго-гического и медико-биологического воздействия.

психолого-педагогическими средствами подразумеваются: творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; 3) оптимальная продолжительность занятиями, варьирование интервалов между отдыха упражнениями; 4) применение средств и методов психорегулирующей Эффективность тренировки. средств зависит во многом профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся: 1) специализированное питание, фармакологические средства; 2) распорядок дня; 3) спортивный массах (ручной и вибрационный); 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душмассаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня); 5) отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны; 6) электросветотерапия - диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; 7) баротерапия; 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-Дневной сон спортсмена на сборах зимний сезон. обусловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные большой эмоциональной нагрузкой, положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности

рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, агамат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

#### МАССАЖ И ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее

воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие (табл. 30).

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

- а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный за 15-30 мин до выступления, восстановительный через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении через 1-2 часа.
- б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.
- в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

**Растирки и спортивные кремы** способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

#### К гидротерапии относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
- 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 3) ванны: а) контрастные; б) вибрационная; в) хлоридно-натрие-вые (соляные); г) хвойные; д) жемчужные.

**Баротерапия.** В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств.

К ним относятся:

- 1) токи Бернара;
- 2) солюкс;
- 3) электростимуляция.

### Схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж

Вторник	Душ переменной	Частный ручной	Общая ванна
Бторник	температуры	массаж	Оощая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание 20 мин	Подводный массаж
Цотрорг	Душ переменной	Пунц	Сауна, 3 захода по 5 мин
Четверг	температуры	Душ	Сауна, 3 захода по 3 мин
Пятница	Ножные ванны,	Вибромассаж 15	Общий ручной массаж
ПЯТНИЦа	обливание	МИН	Оощии ручной массаж
Суббота	Душ переменной	Плавание 25 мин	Подводный массаж-
Cyooota	температуры	Плавание 25 мин	Подводный массаж-
Rocumeceure	Ножные ванны,		Сауна
Воскресенье	обливание		Сауна

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником-специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

Целесообразно оборудовать при спортивной школе специальный блок по восстановлению и функциональной диагностике.

#### х. медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в условиях, определение лабораторных И естественных специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей деятельности нервной проявления И уровня личностных определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ, СДЮШОР, училищ олимпийского резерва, ШВСМ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов -это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом,

чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации лечебно-профилактическим И восстановительным мероприятиям, peкомендации по тренировочному режиму.

**Этичного Этичного Обследование** проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях, исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры юных спортсменов приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечнососудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается динамики специальной тренированности. определению Особенно совершенствования. относится этапу спортивного Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (с, м, баллы и т.д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки определения ДЛЯ специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

- 1. Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.
- 2. Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.
- 3. При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля над юными спортсменами количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

4. Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы. На их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, в котором указывается какое воздействие оказывает проведенное занятие,

соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки многоборцев, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

#### ХІ. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Учащиеся групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебнотренировочной группе, составив программу при ЭТОМ тренировки, отвечающую поставленной Наряду хорошим задаче. c показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

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

#### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Для реализации программы необходимо:

- 1) материально-технические условия:
- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;

- спортивный инвентарь: мешки с песком, гантели, штанга, отягощения на руки и ноги;
- спортивная форма
- шкафы для хранения инвентаря;
- весы для взвешивания детей;
- магнитофон;
- телевизор, видео (DVD) магнитофон или компьютер;

#### 2) организационные условия:

Режим учебно-тренерской работы и требований по спортивной подготовке

Этап	Год обучения	Возраст	Количество	Количество	Требования по спортивной
			учащихся	часов	подготовке (на конец года)
ГНП	1	11-17	15	6	III юнош. разряд
	2	12-17	13	9	
УТГ	1	13-15	12	9	II юнош.разряд
	2	14-16	10	12	III взрослый разряд
					I юнош. разряд
	3	15-17	8	16	II разряд
	4	C 18	6	20	I разряд
	5	C 18	6	20	
ГСС	1	C 15	5	24	KMC
	2	C 16	4	28	Подтверждение КМС

#### 3) организация работы с родителями:

- привлекать родителей к оказанию помощи в ремонте зала и приобретению спортивного инвентаря для занятий в спортивной группе;
- приглашать родителей на открытые занятия, соревнования, праздники и другие массовые мероприятия в спортивной группе и МАОУ ДОД ДЮСШ;
- организовать работу родительского комитета;
- разнообразить формы проведения родительских собраний;
- привлекать к работе с родителями специалистов: психологов, социальных педагогов, врачей, педагогов;

## 4) организация внутренней и внешней интеграционной деятельности объединения:

- необходимо наладить совместную работу спортивного направления «Лёгкая атлетика» со спортивными группами МАОУ ДОД ДЮСШ
- организовать внешнюю интеграционную деятельность с МАОУ ДОД ЦДТ, образовательными учреждениями города и района для проведения совместных занятий, соревнований и праздников.

#### Методическое обеспечение программы

#### 1. Лекционный материал:

- «История развития лёгкой атлетики»;
- «История развития лёгкой атлетики в России, в Ивановской области и Фурмановском районе»;
- «Место тренировок, спортивный этикет»;
- «Гигиена, диета, тренировочные расписания для занимающихся лёгкой атлетикой»;
- «Травмы в лёгкой атлетике и их профилактика»;
- «Движение ног и тела»;
- «Перемещения в стойках»;
- «Техника дыхания в беге»;
  - 2. Дидактический и наглядный материал:
- Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;
- памятки «Правила поведения в спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах»;
- медиапрезентация «Известные спортсмены по лёгкой атлетике в России, в Ивановской области и Фурмановском районе»;
- видеоматериалы с соревнований по лёгкой атлетике всех уровней;
- плакаты:
- 1) по пожарной и электробезопасности;
- 2) по Правилам дорожного движения (для пешеходов);
- 3) по анатомии и физиологии человека;
- 4) по оказанию первой медицинской помощи;
- 5) по общефизической подготовке;

#### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА:

- 1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
- 2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
- 3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
- 4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
- 5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
- 6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
- 7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
- 8. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
- 9. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
- 10. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
- 11. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдющор «Советский спорт» Москва, 2004
- 12. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
- 13. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

#### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

- 1. Алабин А.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 1977.
- 2. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. Минск: Полымя, 1986.
- 3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980.
- 4. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М.: Терра-спорт, 2000.
- 5. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детскою юношеских спортивных школ, специализированных детскою оношеских спортивных школ олимпийского резерва (нормативная часть). М.: Советский спорт, 1989.
- 6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., 1985.
- 7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 8. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1987.

#### Учебный план по лёгкой атлетике

Спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки 1- го года обучения - 6 часов.

<b>№</b> п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Теория	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	6
2	ОФП	14	17	18	18	18	16	19	18	13	15	14	14	194
3	СФП	2	4	2	4	4	4	4	4	4	6	6	5	49
4	Контрольно- переводные испытания	2	-	-	1	-	-	-	-	2	-	1	-	4
5	Участие в соревнованиях	2	2	2	2	-	-	2	2	3	-	1	-	15
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	-	1	-	-	-	1	1	-	1	-	4
7	Восстановительные мероприятия	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	36
8	Медицинское обследование	2	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	Итого часов:	26	28	26	28	26	24	28	28	28	24	23	23	312

Спортивно-оздоровительные группы направления «Лёгкая атлетика» работают в режиме первого года обучения в группах начальной подготовки.

## **Учебный план-график по лёгкой атлетике** Этап начальной подготовки 2 год обучения - 9 часов

№	Содержание	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого
п/п	занятия													часов
1	Теория	2	2	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	10
2	ОФП	18	26	26	25	32	20	20	24	16	21	28	29	291
3	СФП	4	3	2	4	5	6	8	9	9	10	7	6	73
4	Контрольно-	2	-	-	2	-	-	2	-	2	-	-	-	8
	переводные													
	испытания													
5	Участие в	4	3	3	3	-	-	3	-	4	-	-	-	20
	соревнованиях													

6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-	8
7	Восстановительные мероприятия	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	54
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	1	4
	Итого часов:	38	40	38	40	42	38	40	40	38	36	39	39	468

**Учебный план-график по лёгкой атлетике.** Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения - 12 часов

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Теория	2	3	3	2	2	2	2	2	2	-	-	-	20
2	ОФП	31	42	38	38	38	30	28	31	25	34	38	39	412
3	СФП	7	4	5	7	9	14	15	16	16	17	16	10	136
4	Контрольно- переводные испытания	3	-	-	2	-	2	-	-	3	-	-	2	12
5	Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	-	4	-	4	-	-	-	28
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	-	2	2	2	-	-	-	12
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	Итого часов:	51	54	51	54	54	48	51	51	54	51	54	51	624

**Учебный план-график по лёгкой атлетике.** Учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения - 16 часов

<b>№</b> п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Теория	2	3	3	2	2	2	2	2	2	-	-	-	20
2	ОФП	44	20	21	17	19	24	25	26	26	27	26	20	236
3	СФП	41	42	48	48	48	40	38	41	35	44	48	49	520
4	Контрольно- переводные испытанич	3	-	-	2	-	2	-	-	3	-	-	2	12
5	Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	-	4	-	4	-	-	-	28
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	-	2	2	2	-	-	-	12
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	Итого часов:	67	70	67	70	70	73	67	67	70	67	70	74	832

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ – 1-й год обучения

<b>№</b> п/п	Тема	Теория	Практика	Оборудование	Литература	Место провед ения
1.	Введение					
1.1	Техника безопасно сти на занятиях лёгкой атлетикой и правила поведени я.	Ознакомление: а) с Инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале б) Инструкцией по пожарной безопасности в) с Инструкциями по оказанию первой помощи г) с основными правилами электробезопасности; д) с Правилами дорожного движения (для пешеходов); е) с Правилами поведения в зале и общественных местах; ж)с образовательной программой «Лёгкая атлетика».	Ознакомление с МАОУ ДОД ДЮСШ:  1) знакомство с тренерамипреподавателями, с образовательной деятельностью по спортивным направлениям;  2) воспитание: - бережного отношения к традициям детско-юношеской спортивной школы, к оборудованию, оформлению и оснащению, уважение к результатам чужого труда; - осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни; - умения адаптироваться в социальных условиях.	1.Инструкции по ОТ и ПБ. 2.Плакаты по пожарной и электробезопасности. 3.Плакаты по ПДД. 4.Памятки «Правила поведения в зале», «Правила поведения в общественных местах». 5.Образовательная программа «Лёгкая атлетика».	1.Энциклопедия этикета. – М.: РИПОЛ Классик, 2004. 2.Рублях В.Э. Правила дорожного движения. Кн. для учащихся. – М.: «Просвещение», 1981. 3.Осокин М.В. Я иду в школу. – Обл. кн. изд. «Талка», 2001.	Спортив- ный зал
1.2	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, медицинс кий контроль.	1.Повторение из школьной программы разделов из анатомии и физиологии человека об опорнодвигательном аппарате и нервной системе. 2. Ознакомление с тем, как ведется медицинский контроль за здоровьем спортсменов.	_	Плакаты и таблицы по анатомии и физиологии человека.	Учебники по биологии для средней школы.	Спор- тив- ный зал
1.3	Из истории Лёгкой атлетики	<ol> <li>Ознакомление:</li> <li>с видами лёгкой атлетики в мире;</li> <li>с историей лёгкой атлетики</li> </ol>	_	1 Лекция «Известные легкоатлеты России, мира и Ивановской области».	1. Бутин И.М., Воробьев В.А. «Лёгкая атлетика». – М.:	Спор- тив- ный зал

	в России,	-в мире, в России,		2.Лекционный	«Просвещение»,200	
	мире,	-Ивановской области,		материал тренера-	2.	
	Ивановс-	-Фурмановском районе.		преподавателя,	2. Подготовка	
	кой	2. Закрепление знани	й	плакаты, фотоальбомы.	легкоатлетов.	
	области.	обучающихся о видах спорта.		manuffi, qofoufficemen	Учебное пособие	
	0011401111	e e y me men e singuir en e pruir			для тренеров	
					детских и	
					юношеских	
					спортивных	
					коллективов. Под	
					общей редакцией	
					А.Д.Солдатова	
					, ,	
					M.:	
					«Физкультура и	
					спорт», 2005.	
					3. Бутин И.М.	
					«Легкоатлеты» – М.:	
					«Просвещение»,	
					1995.	
2.			Специальные подготовительные упр	ражнения		
2.1	Укрепле-	Ознакомление:	_	Таблицы из анатомии	Учебники по	Спор-
	ние	- с мышцами, сухожилиями и		человека с	биологии для	тив-
	связок,	связками верхних и нижних		изображением мышц,	средней школы.	ный
	сухожи-	конечностей человека.		сухожилий и связок		зал
	лий			верхних и нижних		
				конечностей.		
2.2	Навыки	Ознакомление:	1.Изучение специально	Таблицы с рисунками:	1. Бутин И.М.,	Спор-
	безопасно	-с основными видами	подготовительных упражнений для	-«Упражнения для	Воробьев В.А.	тив-
	ГО	положения тела	освоения приемов самостраховки и	освоения	«Лёгкая атлетика».	ный
	падения	легкоатлетов;	страховки во время занятий лёгкой	группировки»;	– M.:	зал
	(страхов-	-с видами конечных	атлетикой	-«Упражнения для	«Просвещение»,200	
	ка и	положений легкоатлетов при	2. Формирование навыков безопасных	освоения падений	2.	
	самостра-	движении;	падений, умения группироваться в	вперед с опорой на	2. Подготовка	
	ховка).	-с видами группировки тела	момент приземления, ориентирования в	руки»;	юных	
		(при падении);	пространстве.	-«Упражнения для	легкоатлетов.	
		-с видами падения	3. Развитие: внимания;	освоения падений на	Учебное пособие	
		легкоатлета во время бега.	-силы, выносливости, быстроты;	спину»;	для тренеров	

		-основных функций мышления: самоанализа, сравнения. 4.Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.	-«Упражнения для освоения падения на бок»; -«Страховка».	детских и юношеских спортивных коллективов. Под общей редакцией А.Д.Солдатова М.: «Физкультура и спорт», 2005.  3. Бутин И.М. «Лёгкая атлетика». — М.: «Просвещение», 1995.	
зи <sup>ч</sup> под ка,	ощефи- ческая дготов- , игры, гафеты.	1.Разучивание и закрепление: -акробатических, скоростно-силовых упражнений; -упражнений на ловкость, гибкость, выносливость; -упражнений на страховку и самостраховку при борьбе. 2.Разучивание подвижных игр на ловкость, внимание, ориентировку в пространстве. 3.Проведение эстафет с элементами общефизической подготовки. 4.Развитие: -силы, выносливости, быстроты; -основной функции мышления: самоанализа. 5.Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.	Спортивный инвентарь: гантели, набивные мячи, шесты, скакалки.	1. Бутин И.М., Воробьев В.А. «Лёгкая атлетика».  — М.: «Просвещение»,200 2. 2. Подготовка юных легкоатлетов. Учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. Под общей редакцией А.Д.Солдатова  М.: «Физкультура и спорт», 2005. 3. Бутин И.М. «Лёгкая атлетика».	Спорт ивный зал

3.	Промежу точная аттеста- ция: внутри- школьные соревнова ния по лёгкой атлетике	Ознакомление:	1.Жеребьевка. 2.Представление судей соревнования. 3. Проведение соревнований по лёгкой атлетике внутри объединения.  Цель и задачи соревнований: -подведение итогов образовательного процесса за 1-е полугодие учебного года; -стимулирование обучающихся на достижение личных побед; -развитие волевых качеств: настойчивости, смелости, решительности, уверенности, самообладания; -развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки; -развитие физических качеств легкоатлета: силы, выносливости, ловкости, гибкости, способности к саморегуляции психического состояния; -пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.	Спортивная одежда и экипировка для лёгкой атлетики	- М.: «Просвещение», 1995.  1.Подготовка юных легкоатлетов. Учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. Под общей редакцией А.Д.Солдатова М.: «Физкультура и спорт», 1985.  2.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1998.	Спорт ивный зал
4.	Обучение о	основным приемам лёгкой атл	<b>тетики</b>			
4.1	Передвиж ение легкоатле тов	Ознакомление с техникой передвижения легкоатлетов	1.Разучивание и отработка передвижения легкоатлетов; -попеременный ход легкоатлетов -свободный бег; -бег с выпрямлением опорной ноги; -бег с подседанием; -выпад с подседанием; отталкивание с выпрямлением толчковой ноги; 2.Развитие:	Таблицы с рисунками различных видов легкоатлетических ходов	1.Подготовка легкоатлетов. Учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. Под общей редакцией	Спорт ивный зал

			- внимания; -силы, выносливости; -основной функции мышления: самоанализа. 3.Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.		А.Д.Солдатова М.: «Физкультура и спорт», 1985. 2.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: «Физкультура и спорт», 1998.	
4.3	Повороты	Ознакомление с видами поворотов: - переступанием - отталкиванием - наклоном тела	1. Разучивание и отработка всех видов поворотов:	Таблицы с рисунками различных видов поворотов	1Подготовка юных легкоатлетов. Учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. Под общей редакцией А.Д.Солдатова М.: «Физкультура и спорт», 1985.  2.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: «Физкультура и спорт», 1998.	Спорт ивный зал

5.	Учебно-тренировочные и соревнователь	ные занятия			
5.1	Лёгкая атлетика с выполне- нием одинако- вых и разных заданий.	1. Разучивание и отработка бега с выполнением одинаковых и разных заданий. 2. Формирование способности легкоатлета рационально расходовать свои силы в ходе лёгкой атлетики, способности сохранять и восстанавливать свои силы. 3. Развитие внимания, силы, выносливости, ловкости.	Спортивная одежда и экипировка для легкоатлетов	1.Подготовка юных легкоатлетов. Учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. Под общей редакцией А.Д.Солдатова М.: «Физкультура и спорт», 1985.  2.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки М.: «Физкультура и спорт», 1998.	Спорти вный зал
5.2	Учебные _ пробеги по заданию тренера.	1. Разучивание и отработка учебных занятий по лёгкой атлетике по заданию тренера. 2. Формирование способности легкоатлета рационально расходовать свои силы в ходе пробега, способности сохранять и восстанавливать свои силы. 3. Развитие: -внимания; -силы, выносливости, ловкости; -основной функции мышления: самоанализа. 4. Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.	Спортивная одежда и экипировка для лёгкой атлетики.	1. Бутин И.М., Воробьев В.А. «Лёгкая атлетика».  — М.: «Просвещение»,200 2. 2. Подготовка юных легкоатлетов. Учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. Под	Спорт ивный зал

					общей редакцией А.Д.Солдатова М.: «Физкультура и спорт», 2005. 3. Бутин И.М. «Лёгкая атлетика». — М.: «Просвещение», 1995.	
5.3	Лёгкая атлетика		1. Разучивание и отработка соревновательного этапа лёгкой атлетики.  2. Формирование способности легкоатлета рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы.  3. Развитие: -внимания; -силы, выносливости, ловкости; -основной функции мышления: самоанализа.  4. Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.	Спортивная одежда и экипировка для лёгкой атлетики.	1. Бутин И.М., Воробьев В.А. лёгкой атлетики — М.: «Просвещение»,200 2. 2. Подготовка юных легкоатлетов. Учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. Под общей редакцией А.Д.Солдатова М.: «Физкультура и спорт», 2005. 3. Бутин И.М. «Лёгкая атлетика». — М.: «Просвещение», 1995.	зал
5.4	Лёгкая	_	1.Формирование способности	Спортивная одежда и	1.Подготовка	Спорт

	атлетика по правилам.		легкоатлета рационально расходовать свои силы в ходе пробега, способности сохранять и восстанавливать свои силы.  2.Развитие: -внимания; -силы, выносливости, ловкости; -основной функции мышления: самоанализа.  3.Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.	экипировка для лёгкой атлетики.	юных легкоатлетов. Учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. Под общей редакцией А.Д.Солдатова М.: «Физкультура и спорт», 1985.  2.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: «Физкультура и спорт», 1998.	ивный зал
6.	Итоговая аттестац ия: городские соревнова ния по лёгкой атлетике	1.Ознакомление с Положением об итоговой аттестации обучающихся; 2.Повторение правил проведения соревнований.	1.Жеребьевка. 2.Представление председателя жюри (главного судьи) и главного секретаря. 3. Проведение соревнований: -популяризация лёгкой атлетики; -подведение итогов образовательного процесса за учебный год; -стимулирование обучающихся на достижение личных побед; -развитие волевых качеств: настойчивости, целеустремленности, инициативности, смелости, решительности, уверенности, самообладания;	Спортивная одежда и экипировка для лёгкой атлетики.		Спор- тив- ный зал

		-развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки, самоконтроля; -развитие физических качеств лыжника гонщика: силы, выносливости, ловкости, гибкости, способности к саморегуляции психического состояния; -пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.		общей редакцией А.Д.Солдатова М.: «Физкультура и спорт», 2005. 3. Бутин И.М. «Лёгкая атлетика». – М.: «Просвещение», 1995.	
7.	Итоговое занятие:	<ol> <li>Самоанализ обучающихся работы в течение учебного года:</li> <li>продолжать формировать умения и навыки самоанализа и самооценки;</li> <li>развивать устную речь обучающихся.</li> <li>Анализ тренера-преподавателя работы спортивного направления за учебный год.</li> <li>Просмотр видеоматериалов с соревнований:</li> <li>мотивация успеха обучающихся;</li> <li>пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге;</li> <li>Задачи обучения и воспитания на новый учебный год.</li> </ol>	Материалы о соревнованиях обучающихся 1-го и 2-го года обучения.	1.Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». – М.: Просвещение, 2007 2.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1997.	Спор- тив- ный зал

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ – 2-й год обучения

<b>№</b> п/п	Тема	Теория	Практика	Оборудование	Литература	Мес- то прове дения
1.	Ввеление					

1.1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и правил поведения в общественных местах	1.Повторение: а) Инструкций по ОТ при работе в спортивном зале б) Инструкций по пожарной безопасности; в) Инструкций по оказанию первой помощи; г) основных правил электробезопасности; д) Правил дорожного движения (для пешеходов); 2.Ознакомление с Образовательной	1) Знакомство с тренерами-преподавателями, с образовательной деятельностью МАОУ ДОД ДЮСШ; 2) воспитание: - бережного отношения к оборудованию, оформлению и оснащению, уважение к результатам чужого труда; - осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни; - умения адаптироваться в социальных условиях.	1.Инструкции по ОТ и ПБ. 2.Плакаты по пожарной и электробезопасности. 3.Плакаты по ПДД. 4.Образовательная программа «Лёгкая атлетика».	1.Энциклопедия этикета. – М.: РИПОЛ Классик, 2004. 2.Рублях В.Э. Правила дорожного движения. Кн. для учащихся. – М.: «Просвещение», 1981. 3.Осокин М.В. Я иду в школу. – Обл. кн. изд. «Талка», 2001.	Спортив- ный зал
		ооразовательной программой «Лёгкая				
		атлетика»				
1.2	Правила	Ознакомление:	-	Таблицы:		Спор-
	соревнова	-с возрастными и		-«Возрастные группы		тив-
	ний по	весовыми		участников		ный
	лёгкой	категориями		соревнований»;		зал
	атлетике	участников		-«Весовые категории		
		соревнований;		участников		
		-с оценкой приемов и		соревнований»;		
		наказаниями;		-«Оценка технических		
		-с оценкой		действий»;		
		технических		-«Оценка приемов и		
		действий;		наказания»;		
		-с разрядными		- «Спортивная		
		требованиями		классификация».		
		спортивной				
1.0	-	классификации.		m.c		
1.3	Понятие о	1.Повторение понятия	-	Таблицы с изображением		Спор-
•	технике и	«техника» и основных		основных технических		тив-
	тактике	технических приемов		приемов и тактических		ный

	бега	лёгкой атлетики		действий лёгкой атлетики		зал
		2.Ознакомление с				
		понятием «тактика» и				
		тактическими				
		действиями лёгкой				
		атлетики				
1.4	Психоло-	Ознакомление:	-	Таблицы:	1.Левис Ш., Левис	Спор-
	гическая	-с задачами		-«Этапы психологической	Ш.К. Ребенок и	тив-
	подго-	психологической		подготовки»,	стресс. – СПб: Питер	ный
	товка	подготовки		-«Методы преодоления	Пресс, 1996.	зал
	спорт-	спортсмена;		страха соревнований».	2.Родионов А.В.	
	смена	-с методами			Психофизиологическ	
		преодоления страха			ая тренировка. – М.:	
		соревнований.			ТОО ДАР, 1995.	
2.	Общая	-	1.Закрепление:	Спортивный инвентарь:	1.Эйгминас П.А.	Спор-
	физичес-		-акробатических, скоростно-силовых	гантели, набивные мячи,	«Лёгкая атлетика:	тив-
	кая подго-		упражнений;	шесты, скакалки.	первые шаги. – М.:	ный
	товка		-упражнений на ловкость, гибкость,		Физкультура и	зал
			выносливость;		спорт, 1992.	
			-упражнений на страховку и самостраховку в		2.Есин Е. «Лёгкая	
			лёгкой атлетике		атлетика» Нижний	
			2.Закрепление подвижных игр на ловкость,		Новгород:	
			внимание, ориентировку в пространстве.		«Нижегородское	
			3.Проведение эстафет с элементами		книжное	
			общефизической подготовки.		издательство», 2002.	
			4. Развитие:		3.Чуманов. 100	
			-силы, выносливости, быстроты;		уроков лёгкой	
			-основной функции мышления: самоанализа.		атлетики Москва:	
			5.Воспитание смелости, решительности,		Изд. Гранд, 1998.	
		_	психологической устойчивости.			
3.	Совер-	Повторение:	1.Совершенствование навыков выполнения	Таблицы с рисунками:	1.Эйгминас П.А.	Спор-
	шенст-	-основных видов	специально подготовительных упражнений для	-«Упражнения для	«Лёгкая атлетика».:	тив-
	вование	положения тела	освоения приемов самостраховки и страховки	освоения группировки»;	первые шаги. – М.:	ный
	выполнен	легкоатлета;	во время лёгкой атлетики	-«Упражнения для	Физкультура и	зал
	ия	-видов конечных	2.Совершенствование навыков безопасных	освоения падений вперед	спорт, 1992.	
	основных	положений	падений, умения группироваться в момент	с опорой на руки»;	2.Есин Е.	
	упражнен	легкоатлета,	падения, ориентирования в пространстве.	-«Упражнения для	«Легкоатлеты» -	

	ий в лёгкой атлетике	-видов группировки тела	3.Развитие: -внимания; -силы, выносливости, быстроты;	освоения падений на спину»; -«Страховка».	Нижний Новгород: «Нижегородское книжное	
			-основных функций мышления: самоанализа, сравнения. 4.Воспитание: -осознанной потребности в разумном досуге, -смелости, решительности, психологической устойчивости.	1	издательство», 2002. 3.Чуманов. 100 уроков лёгкой атлетики — Москва.: Изд. Гранд, 1998.	
4.	Проме- жуточ-	Повторение: ■ Положения о	1.Разминка. 2.Жеребьевка.	Спортивная одежда и обувь легкоатлета	1.Эйгминас П.А. Лёгкая атлетика:	Спор-
	ная аттеста- ция: внутри- школьные соревнова ния по лёгкой атлетике	промежуточной аттестации обучающихся; правил проведения соревнований.	3. Представление судей соревнования. 4. Проведение соревнований по лёгкой атлетике внутри объединения.  Цель и задачи соревнований: -подведение итогов образовательного процесса за 1-е полугодие учебного года; -стимулирование обучающихся на достижение личных побед; -развитие волевых качеств: настойчивости, целеустремленности, инициативности, смелости, решительности, уверенности, самообладания; -развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки; -развитие физических качеств легкоатлета: силы, выносливости, ловкости, гибкости, способности к саморегуляции психического		первые шаги. — М.: Физкультура и спорт, 1992. 2.Чуманов. 100 уроков лёгкой атлетики - Москва.: Изд. Гранд, 1998. 3.Левский В. 500 советов легкоатлетам / Пер. со словац. — 2001. 4.Ваул. «Лёгкая атлетика». — Киев, 1990.	тив- ный зал
			состояния.			
5.	T		Совершенствование основных приемов л	I	1.11	
5.1	Трениров ка с дозирован	-	1. Совершенствование умений и навыков выполнения легкоатлетических упражнений, , приемов самостраховки и страховки во время	Спортивная одежда и обувь.	1.Чуманов. 100 уроков лёгкой атлетики – Москва.:	Спор- тив- ный
	ным сопротив- лением в		тренировки по лёгкой атлетики. 2.Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент		Изд. Гранд, 1998. 2.Ваул. «Лёгкая атлетика». – Киев,	зал
	разных		приземления, ориентирования в пространстве.		1990.	

5.2	фазах выполне- ния  Выполне- ние упражнен ий в движении	3. Развитие силы, выносливости, быстроты. 4. Воспитание: -смелость, решительность, психологическую устойчивость. 1. Совершенствование основных приемов в движении, со сменой партнера: -подножки, подсечки; -зацепы; -разные виды бросков.	Спортивная обувь.	одежда	И	3. Левский В. 500 советов по лёгкой атлетики: / Пер. со словац. – 2001.  1.Чуманов. 100 уроков по лёгкой атлетике. – М.: Изд. Гранд, 1998.  2. Левский В. 500	Спор- тив- ный зал
		2.Совершенствование навыков безопасных				советов по лёгкой	
		падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.				атлетикие/ Пер. со словац. – 2001.	
6.	Учебно-тренировочные и соревнова						
6.1	Схватки с выполнением одинаковых и разных заданий.	1.Совершенствование навыков проведения схваток с выполнением одинаковых и разных заданий: -отработка упражнений с дозируемым сопротивлением; -упражнения с односторонним сопротивлением; -упражнения с усиленным односторонним сопротивлением; -темповые упражнения, с ускорением, с произвольным ускорением. 2.Совершенствование способности легкоатлета рационально расходовать свои силы в ходе упражнений, способности сохранять и восстанавливать свои силы. 3.Развитие: - силы, выносливости, ловкости; - основных функций мышления: самоанализа, самооценки. 4.Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.	Спортивная обувь.	одежда	И	1.Чуманов. 100 уроков по лёгкой атлетике. — М.: Изд. Гранд, 1998. 2. Левский В. 500 советов по лёгкой атлетикие/ Пер. со словац. — 2001. 3. Левский В. 500 советов по лёгкой атлетики: / Пер. со словац. — 2001.	Спотив- ный зал

6.2	Бег с	_	1.Совершенствование бега	Спортивная	одежда	И	1.Чуманов. 100	Спор-
0.2		_	2.Совершенствование способности легкоатлета	обувь.	одсжда		9	тив-
	ускоре-		±	обувь.			уроков по лёгкой атлетике. – М. : Изд.	
	нием по		рационально расходовать свои силы,					ный
	заданию		способности сохранять и восстанавливать свои				Гранд, 1998.	зал
	тренера.		силы.				2. Левский В. 500	
			3. Развитие:				советов по лёгкой	
			- силы, выносливости, ловкости;				атлетикие/ Пер. со	
			- основных функций мышления:				словац. $-2001$ .	
			самоанализа, самооценки.				3. Левский В. 500	
			4.Воспитание психологической устойчивости.				советов по лёгкой	
			-				атлетики: / Пер. со	
							словац. – 2001.	
7.	Индиви-	Повторение:	1.Совершенствование навыков выполнения	Спортивная	одежда	И	1.Чуманов. 100	Спор-
	дуальные	-возрастных и	учебно-тренировочных упражнений при	обувь.			уроков по лёгкой	тив-
	занятия,	весовых категорий	подготовке к соревнованиям.	-			атлетике. – М.: Изд.	ный
	подго-	участников	2.Участие в соревнованиях всех уровней.				Гранд, 1998.	зал
	товка к	соревнований;	3. Совершенствование способности легкоатлета				2. Левский В. 500	
	соревно-	-оценки упражнений;	рационально расходовать свои силы,				советов по лёгкой	
	ваниям.	-оценки технических	способности сохранять и восстанавливать свои				атлетикие/ Пер. со	
	Соревнов	действий;	силы.				словац. – 2001.	
	ания.	-разрядных	4.D				3. Левский В. 500	
		требований	4. Развитие:				советов по лёгкой	
		спортивной	- силы, выносливости, ловкости;				атлетики: / Пер. со	
		классификации;	- основной функции мышления:				словац. – 2001.	
		•	самоанализа, самооценки.				оловац. — 2001.	
		-правил	5.Воспитание смелости, решительности,					
		соревнований.	психологической устойчивости.					

8.	Итоговая	1.Повторение	1.Разминка.	Спортивная одежда и	1.Чуманов. 100	Спор-
	аттеста-	Положения об	2.Жеребьевка.	обувь.	уроков по лёгкой	тив-
	ция:	итоговой аттестации	3.Представление председателя жюри (главного		атлетике. – М.: Изд.	ный
	городские	обучающихся;	судьи) и главного секретаря.		Гранд, 1998.	зал
	соревно-	2.Повторение правил			2. Левский В. 500	
	вания по	проведения	Цель и задачи соревнований:		советов по лёгкой	
	лёгкой	соревнований.	-популяризация лёгкой атлетики;		атлетикие/ Пер. со	
	атлетике	_	-подведение итогов образовательного процесса		словац. – 2001.	
			за учебный год;		3. Левский В. 500	
			-стимулирование обучающихся на достижение		советов по лёгкой	
			личных побед;		атлетики: / Пер. со	
			-развитие волевых качеств: настойчивости,		словац. – 2001.	
			решительности, уверенности, самообладания;			
			-развитие основных функций мышления:			
			самоанализа, самооценки, самоконтроля;			
			-развитие физических качеств легкоатлета:			
			силы, выносливости, ловкости, гибкости,			
			способности к саморегуляции психического			
			состояния;			
			-пропаганда здорового образа жизни,			
			осознанной потребности в разумном досуге.			
9.	Итоговое	<del></del>	1.Самоанализ обучающихся работы в течение	Видеоматериалы о	-	Спор-
	занятие		учебного года:	соревнованиях		тив-
			• совершенствование навыков самоанализа и самооценки;	обучающихся		ный зал
			• развитие устной речи обучающихся;			
			2. Анализ тренера-преподавателя работы за			
			учебный год.			
			3.Просмотр видеоматериалов с соревнований:			
			• пропаганда здорового образа жизни,			
			осознанной потребности в разумном			
			досуге.			
			4.Задачи обучения и воспитания на новый			
			учебный год.			