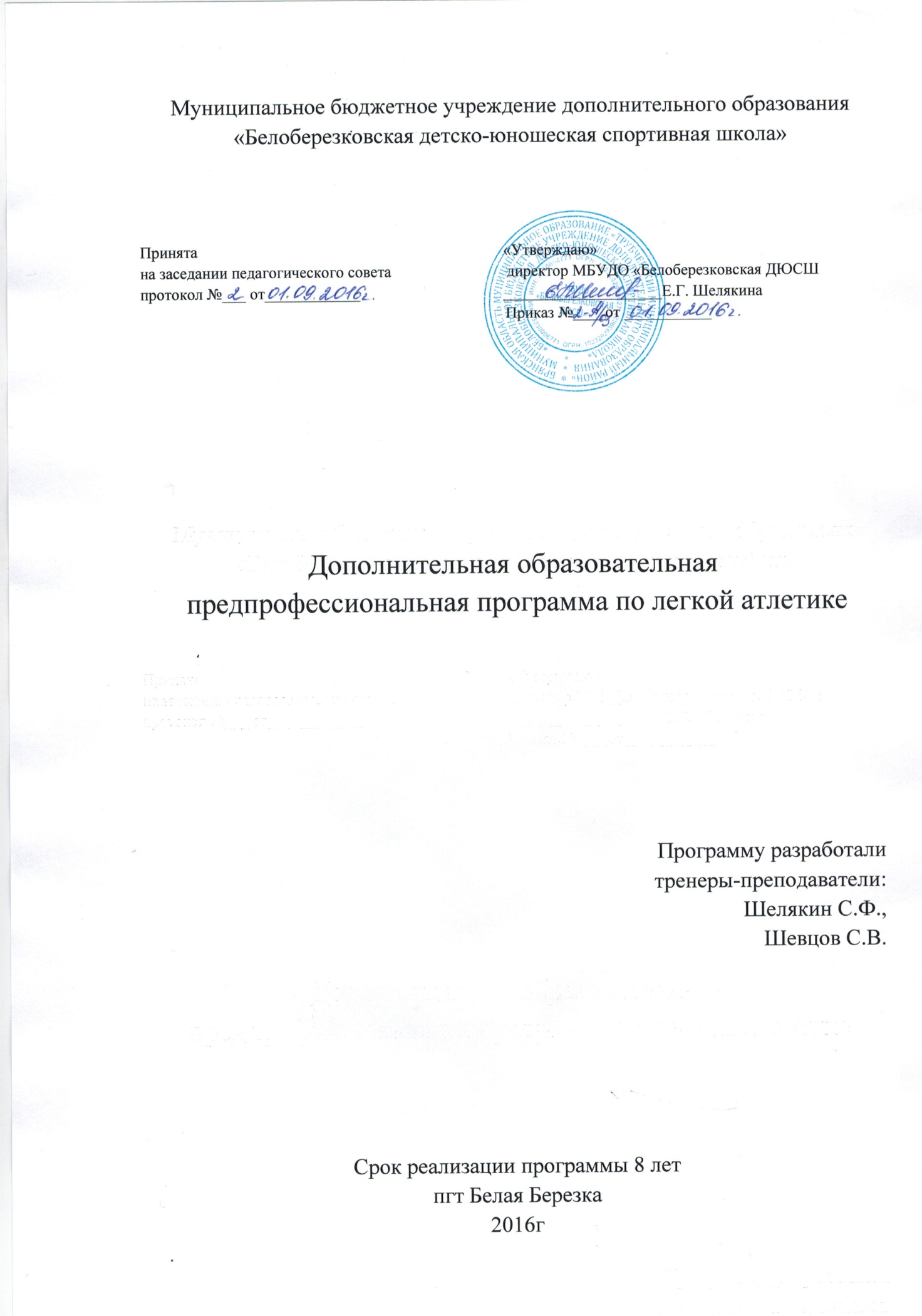
****

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Содержание.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. Пояснительная записка ………………………………………… 3 |  |
| 1. Учебный план……………………………….…………………… 17 |  |
| 1. Методическая часть …………………………………………….. 20 |  |
| 1. Система контроля и зачетные требования……………………... 43 |  |
| 1. Перечень информационного обеспечения……………………… 49 |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу предназначена для обучающихся в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Белоберезковская детско-юношеская спортивная школа» и разработана в соответствии с федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Программа разработана на основе Федеральных государственных требований (ФГТ) к структуре дополнительной предпрофессиональной программы утверждённой Приказом Минспорта России от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 года N 220 (с изменениями на 16 февраля 2015 года)

Программа соответствует требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям и к срокам обучения по этим программам и направлена на подготовку спортсменов – легкоатлетов в возрасте с 9 лет.

Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, контрольных требований по периодам и годам обучения, возрастных критериев для допуска к занятиям, в ней предложены условия для отбора детей, их физического воспитания и развития, получения ими знаний, умений и навыков в избранном виде спорта и для совершенствования спортивного мастерства.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки легкоатлетов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в Белоберезковской ДЮСШ на этапах: начальной подготовки и тренировочном этапе.

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов легкоатлетов. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки легкоатлетов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля.

Нормативная часть учебной программы включает:

- режим тренировочной работы и наполняемость групп по этапам подготовки;

- примерный план тренировочных занятий;

- соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки;

- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле;

- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям;

- контрольные нормативы.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;

- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;

- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;

- показательные выступления;

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

## Характеристика легкой атлетики

 Каждый вид спорта имеет свои корни. Одни виды только зарождаются, а истоки других начинаются в далеком прошлом.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, ши­роко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие воз­можности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленно­сти. Многие из этих упражнений могут выполняться на простей­ших площадках и на местности.

Легкоатлетические упраж­нения повышают деятельность всех систем организма, способству­ют закаливанию, являются одним из действенных факторов про­филактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возра­ста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физи­ческой подготовке призывников и военнослужащих.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различ­ным видам спорта, в занятия фи­зической культурой людей старшего возраста.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сфор­мировать характер и оптимальную психическую сферу.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разносторон­нее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют при­обрести широкий круг двигательных навыков, способствуют вос­питанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая под­готовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое исполь­зование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечи­вает высокую работоспособность.

Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многобо­рья. Классификация по половому и возрастному признакам: муж­ские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Следующая классификация видов спорта приводится по мес­там проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссей­ные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения пре­обладающего проявления какого-либо физического качес­тва: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной вынос­ливости, специальной выносливости.

**Группы видов легкой атлетики.**

**Ходьба** - обычный способ передвижения человека, замечатель­ное физическое упражнение для людей всех возрастов. При дли­тельной и ритмичной ходьбе в работу вовлекаются почти все мыш­цы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхатель­ной и других систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение. В соревнованиях применяется спортивная ходьба - наиболее сложная по технике, но вместе с тем самая эффективная. Скорость ее более чем в два раза выше скорости обычной ходьбы. Она требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, а, следовательно, повышен­ных энергетических трат. В связи с этим занятия спортивной ходь­бой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его внутренние органы и системы, улучшают их рабо­тоспособность, положительно влияют на развитие силы и осо­бенно выносливости, воспитывают волевые качества.

Соревнования по ходьбе проводятся на дорожке стадиона и на различных трассах на дистанции от 3 до 50 км.

Участники соревнования по ходьбе обязаны соблюдать особен­ности техники ходьбы - ни на мгновение не терять соприкоснове­ния с дорожкой (фаза полета свидетельствует о переходе на бег). За нарушение этого правила, судьи снимают спортсмена с сорев­нований.

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специаль­ной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10, 20 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 35, 50 км.

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

**Бег** - естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.). Значительное число разновидностей бега яв­ляется органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усилива­ется деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся в соответствии с их возможностями. Так, например, длительный бег с небольшой скоростью, особенно в ле­су, парке, имеет большое гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечнососудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высо­кой скоростью включается в тренировку для развития силы и бы­строты.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать пре­пятствия, ориентироваться на местности.

Из всех видов легкой атлетики бег наиболее доступное фи­зическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике различ­ные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вы­зывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег - циклический вид, требующий проявления ско­рости (спринт), скоростной выносливости (300-600 м), специ­альной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, прово­дится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600 м, одинаковые для мужчин и жен­щин.

Бег на выносливость:

-  средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

-  длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

-  сверхдлинные дистанции - 15000; 21,0975; 42,195; 100 км - проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

-  ультрадлинные дистанции - суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль - самую длинную дистанцию непрерывного бега.

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

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требую­щий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистан­ции у женщин - 2000 м; дистанции у мужчин - 2000, 3000 м.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, очень близ­кий к циклическим видам, командный вид, требующий проявле­ния скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4х100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по дли­не, количеству и контингенту (смешанные эстафеты - мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м - у муж­чин, и 400 + 300 + 200 + 100 м - у женщин.

Кроссовый бег - бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловко­сти. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции - 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин - 1, 2, 3, 4, 6 км.

**Прыжки -**  способ преодоления препятствий, характеризуют­ся кратковременными, но максимальными нервно-мышечными уси­лиями. На занятиях легкоатлетическими прыжками совершенству­ется умение владеть своим телом и концентрировать усилия; раз­виваются сила, быстрота, ловкость и смелость. Прыжки - одно из лучших упражнений для укрепления мышц ног, туловища и для приобретения так называемой прыгучести, которая необходима не только всем легкоатлетам, но и представителям других видов спор­та, особенно баскетболистам, волейболистам, футболистам, штан­гистам.

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида: 1) через вер­тикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть возмож­но выше, - прыжок в высоту и прыжок с шестом; 2) через гори­зонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть возможно даль­ше, - прыжок в длину и тройной прыжок. Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Кроме прыжков с разбега в тренировке используются прыжки с места в высоту, длину и тройной.

К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

 Первая группа легкоатлетических прыжков (вертикальные):

а) прыжок в высоту с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, пры­гучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков (горизонтальные):

а) прыжки в длину с разбега - по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) тройной прыжок с разбега - ациклический вид, требую­щий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

**Метания** - упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Результаты измеряются в метрах и сан­тиметрах. Метания характеризуются кратковременными, но мак­симальными усилиями не только мышц рук, плечевого пояса, ту­ловища, но и ног. Чтобы далеко метать легкоатлетические снаря­ды, необходимы высокий уровень развития силы, быстроты, лов­кости и умение концентрировать свои усилия. Занятия метаниями способствуют не только развитию этих важных качеств, но и гармоничному развитию мускулатуры всего тела.

В зависимости от способа выполнения легкоатлетические ме­тания делятся на три вида: 1) броском из-за головы (копье, гра­ната); 2) с поворотами (диск, молот); 3) толчком (ядро).

Легкоатлетические метания можно также разделить на метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами.

Различие способов метаний связано с формой и весом снаря­дов. Легкие снаряды можно дальше метнуть из-за головы с пря­молинейного разбега. Более тяжелые снаряды удобнее метать с поворотами, а такой тяжелый снаряд, как ядро, не имеющий спе­циальной ручки, удобнее толкать.

Метание копья (гранаты, мяча) - ациклический вид, тре­бующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска и молота - ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограничен­ное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра - ациклический вид, требующий от спорт­смена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкос­ти. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

**Многоборья.**

Многоборья включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Многоборья предъявляют очень высокие требования к занимающимся. Помимо высокого технического мастерства им нужны быстрота спринтера, сила метателя, прыгучесть и ловкость пры­гуна, смелость барьериста и шестовика, выносливость бегуна на средние дистанции. А выполнение программы многоборья в целом требует отличной общей выносливости и высокоразвитых волевых качеств.

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

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).В спортивной классификации определены: у женщин - пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин - девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье.Четырехборье, проводится для школьников 11-13 лет. Виды, которые входят в состав мно­гоборья, определяются спортивной классификацией, замена ви­дов не допустима.

**1.2.  Основные формы тренировочного процесса**

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);

- инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

**1.3. Структура системы многолетней подготовки**

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

*Мезоцикл* - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном и последующих этапах годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды (макроциклы).

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований.

Мезоциклы (средние циклы) различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют этапы и периоды годичного цикла.

Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа.

**Подготовительный период** подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У менее квалифицированных спортсменов общеподготовительный – более продолжительный.

Основная направленность 1-го этапа: создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у молодых спортсменов удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений специальной физической подготовки. С возрастом и повышением спортивной квалификации вес упражнений специальной физической подготовки увеличивается.

Методы тренировки на данном этапе специализированны меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается игровому, равномерному и переменному методам. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует поведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических качеств, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде легкой атлетики, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Изменяется состав средств тренировочного занятия. Помимо специально-подготовительных упражнений используются соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно и непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В тоже время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

**Соревновательный период.** Основная цель – сохранение формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде легкой атлетики.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интегральный).

Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточны для восстановления работоспособности спортсменов.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенно уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовки в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и многотипных нагрузок. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

**Типы и структура мезоциклов.** Построение тренировочного процесса в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.

***Втягивающий*** мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого мезоцикла начинается подготовительный период. Больше внимания уделяется средствам общей физической подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

***Базовый*** мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей.

***Контрольно-подготовительный*** мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

***Предсоревновательные*** мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена.

***Соревновательные*** мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

***Восстановительные*** мезоциклы подразделяются восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Основная задача – восстановление спорстменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

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

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки (Таблица №1):

- *этап начальной подготовки* – до одного года;

- свыше одного года- 2 года;

- *тренировочный этап* (период начальной специализации) – 2 года;

- *тренировочный этап* (период углубленной специализации) – 3года;

Реализация программы рассчитана на весь период обучения спортсмена в Глинищевкой ДЮСШ. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапов спортивной подготовки.

**На этап начальной подготовки** набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям легкой атлетикой. Специализация начинающих легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков.

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

- укрепление здоровья,

- улучшение физического развития,

- овладение основами техники выполнения упражнений

- разносторонняя физическая подготовленность,

- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,

- воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу.

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

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девушек такие же, как и у юношей.

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Периоды** | **Этапы подготовки (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняе-мость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | До одного года | 1 | 9 | 16-20 |
| Свыше одного года | 2 | 9 | 14-20 |
| 3 | 9 | 12-20 |
| Тренировоч-ный этап | Начальной специализации | 4 | 12 | 10-18 |
| 5 | 12 | 10-16 |
| Углубленной специализации | 6 | 12 | 8-14 |
| 7 | 12 | 6-12 |
| 8 | 12 | 6-12 |

**На тренировочный этап** зачисляются юные легкоатлеты после этапа начальной подготовки, и спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке или имеющие спортивный разряд. В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.

Задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;

- гармоничное физическое развитие;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;

- обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение теоретических знаний;

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,

- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;

- совершенствование техники спринтерского бега;

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;

- развитие общей выносливости;

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта;

- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральными государственными требованиями спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки легкоатлета. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в легкой атлетике, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход легкоатлета от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки в период их обучения и прохождения спортивной подготовки в Белоберезковской ДЮСШ.

***Система спортивного отбора включает:***

Группы начальной подготовки комплектуют из числа учащихся общеобразовательных школ, практически здоровых и желающих заниматься легкой атлетикой:

а) просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп по виду спорта легкая атлетика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Если число желающих заниматься значительно превышает возможности ДЮСШ, то проводится отбор. По результатам отбора комплектуют учебные группы начальной подготовки ДЮСШ. Дети которые не вошли в списочный состав группы, зачисляются в группу резерва.

Система многолетней спортивной подготовки легкоатлетов представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

* оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
* рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
* строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
* одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надѐжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо учитывать возрастные особенности (сенситивные периоды) развития двигательных качеств (Таблица №2) и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

*Таблица 2*

*Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели | Возраст, лет | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Рост |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |

Основной показатель работы ДЮСШ по виду легкая атлетика — выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях.

Каждый учащийся по результатам выпускных контрольных нормативов в конце каждого учебного года (май, июнь) переводится на следующий год обучения или же остается повторно на том же этапе обучения.

Начало занятий не ранее 8.00 часов, окончание - не позднее 21.00. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

* на этапе начальной подготовки 1 года обучения – 2 часов;
* на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения – 3 часов;
* на учебно - тренировочном этапе – 3 часов.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, отработке навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Индивидуальный отбор поступающих в группы начального этапа подготовки осуществляется ежегодно, до 1октября текущего года, в соответствии с Положением о порядке приёма учащихся Глинищевской ДЮСШ. На этапы подготовки зачисляются лица, желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний, по письменному заявлению родителей или законных представителей при успешной сдаче вступительных испытаний. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения – 9 лет. В случае, при котором желающие обучаться не достигли минимального возраста, но результаты индивидуального отбора достаточны и необходимы для освоения предпрофессиональной программы, осуществляется прием на обучение по вышеуказанной программе.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденным на начало учебного года приказом директора ДЮСШ по заявлению тренера – преподавателя, учащиеся должны посещать занятия в спортивной одежде и обуви.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения упражнений, формированию двигательных навыков и умений. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

**1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к учащимся.**

- Соответствие возраста этапу или году прохождения спортивной подготовки (в соответствии с таблицей №1);

- прохождение предварительного индивидуального отбора перед переводом на следующий этап подготовки;

- соответствие уровня физической подготовленности (в соответствии с таблицами 6-12);

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям;

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

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

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

## 1.5. Навыки в других видах спорта

***Упражнения на гимнастических снарядах***.

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

***Акробатические упражнения .***

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

***Баскетбол.***

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

***Футбол.***

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

***Подвижные игры и эстафеты****.*

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

***Плавание.***

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

**1.6. Планирование спортивных результатов**.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером-преподавателем (на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации в индивидуальных планах спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и конкретном виде легкой атлетики;

- спортивную квалификацию и опят спортсмена;

- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень финансовой обеспеченности;

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

**1.7. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной тренировки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2. | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 4. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 5. | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 6. | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 7. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 8. | Стойки для прыжков в высоту | пар | 1 |
| 9. | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 10. | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 11. | Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 12. | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 13. | Ядро массой 7,26 кг | штук | 20 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь** | | | |
| 14. | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 15. | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 10 |
| 16. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 10 |
| 17. | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 3 |
| 18. | Грабли | штук | 2 |
| 19. | Доска информационная | штук | 2 |
| 20. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 21. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 22. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 23. | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
| 24. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 25. | Патроны для стартового пистолета | штук | 1000 |
| 26. | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 27. | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 |
| 28. | Рулетка 10 м | штук | 3 |
| 29. | Рулетка 100 м | штук | 1 |
| 30. | Рулетка 20 м | штук | 3 |
| 31. | Рулетка 50 м | штук | 2 |
| 32. | Секундомер | штук | 10 |
| 33. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 34. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 35. | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 36. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 37. | Указатель направления ветра | штук | 4 |
| 38. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 5 |
| 39. | Электромегафон | штук | 1 |
| **Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье** | | | |
| 40. | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 41. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 42. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 43. | Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м | штук | 3 |
| 44. | Препятствие для бега с препятствиями 5 м | штук | 1 |
| 45. | Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м | штук | 1 |
| **Прыжки, Многоборье** | | | |
| 46. | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
| 47. | Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |
| 48. | Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |
| 49. | Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом | штук | 1 |
| 50. | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | 2 |
| 51. | Стойки для прыжков с шестом | пар | 1 |
| 52. | Ящик для упора шеста | штук | 1 |
| **Метания, Многоборье** | | | |
| 53. | Диск массой 1,0 кг | штук | 20 |
| 54. | Диск массой 1,5 кг | штук | 10 |
| 55. | Диск массой 1,75 кг | штук | 15 |
| 56. | Диск массой 2,0 кг | штук | 20 |
| 57. | Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг) | комплект | 3 |
| 58. | Копье массой 600 г | штук | 20 |
| 59. | Копье массой 700 г | штук | 20 |
| 60. | Копье массой 800 г | штук | 20 |
| 61. | Круг для места метания диска | штук | 1 |
| 62. | Круг для места метания молота | штук | 1 |
| 63. | Молот массой 3,0 к г | штук | 10 |
| 64. | Молот массой 4,0 кг | штук | 10 |
| 65. | Молот массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 66. | Молот массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 67. | Молот массой 7,26 кг | штук | 10 |
| 68. | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 69. | Ограждение для метания молота | штук | 1 |
| 70. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Обучение в школе ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план, таблица №3), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам - в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам.

При составлении учебного плана на год учитывается режим тренировочной работы на 46 недель и дополнительно для обучающихся 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам (участие в тренировочных сборах, физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях).

*Таблица №3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы предметные области | | Начальной подготовки (час) | | | Учебно- тренирочные (час) | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ***1*** | ***Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка*** | **15** | **22** | **22** | **36** | **44** | **54** | **66** | **74** |
| ***2*** | ***Общая физическая подготовка*** | **56** | **70** | **70** | **72** | **74** | **67** | **72** | **74** |
| ***3*** | ***Специальная физическая подготовка*** | **28** | **50** | **50** | **72** | **98** | **148** | **158** | **176** |
| ***4*** | ***Избранный вид спорта:*** | **138** | **188** | **188** | **250** | **306** | **382** | **407** | **486** |
| Техническая подготовка | 125 | 172 | 172 | 228 | 281 | 350 | 364 | 412 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 9 | 12 | 12 | 16 | 19 | 34 | 35 | 37 |
| Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 9 |
| ***5*** | ***Другие виды спорта и подвижные игры*** | **39** | **38** | **38** | **30** | **30** | **39** | **33** | **18** |
| По учебному плану (46 недель) | | **276** | **368** | **368** | **460** | **552** | **690** | **736** | **828** |
| ***6*** | ***Самостоятельная работа (6 недель) (посещение соревнований, медицинское обследование)*** | 36 | 48 | 48 | 60 | 72 | 90 | 96 | 108 |
| **Общее количество часов** | | **312** | **416** | **416** | **520** | **624** | **780** | **832** | **936** |

Летнюю оздоровительную работу каждый тренер планирует в индивидуальном плане на группу. План–график годичного цикла распределения учебных часов по годам обучения составляет каждый тренер с учетом календаря основных соревнований на год с делением на месяцы. На каждую группу тренер составляет календарно-тематическое планирование по реализации программ определѐнного этапа спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами спортивной школы.

С увеличением общего годового объѐма часов, по годам обучения, изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую, техническую, тактическую подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и составляет - на этапе начальной подготовки – 2-3 часа; - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часа (Таблица №4).

*Таблица №4*

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы многолетней подготовки** | **Период обучения** | | **Минимальный возраст для зачисления** | **Количественный состав группы** | **Объем тренировочной нагрузки** | **Продолжительность занятий (час)** | **Кол-во тренировок в неделю** | **Годовая учебно-тренировочная нагрузка** | **Требования по фи-зической, техничес-кой и спортивной подготовке на конец учебного года** | |
| **Этап начальной подготовки** |  | Первый год | 9 | 16-24 | 6 | 2 | 3 | 276/312 | Выполнение нормативов ОФП | |
| Второй год | 9 | 14-20 | 8 | 2-2,30 | 3-4 | 368/416 |
| Третий год | 9 | 12-20 | 8 | 2-2,30 | 3-4 | 368/416 |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Начальная специализация** | | | | | | | | | |
|  | Первый год | 12 | 10-20 | 10 | 1-2-3 | 4-5 | 460/520 | | Выполнение нормативов ОФП |
| Второй  год | 12 | 10-16 | 12 | 2-3 | 4-6 | 552/624 | | 3-ю |
| **Углубленная специализация** | | | | | | | | | |
|  | Третий год | 12 | 8-14 | 15 | 2-3 | 5-6 | 690/780 | | 2-ю |
|  | Четвертый год | 12 | 6-12 | 16 | 1-3 | 5-6 | 736/832 | | 1-ю |
|  | Пятый  год | 12 | 6-12 | 18 | 3 | 6 | 828/936 | | 3 спорт разряд |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.**

Соотношение объёмов тренировочной нагрузки по отношению к общему объему учебного плана обоснован Федеральными государственными требованиями, глава 3, п.11. При возникновении условий позволяющих увеличить объѐм тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся по отношению к общему объему учебного плана его, возможно, увеличить от 60% до 90% от аналогичных показателей тренировочной нагрузки указанной в Федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица №5):

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

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

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

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

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

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

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

*Таблица №5*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | |
| **НП** | | | **ТЭ** | | | | |
| **Год обучения** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка,%*** | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| ***Общая физическая подготовка, %*** | 18 | 17 | 17 | 14 | 12 | 9 | 9 | 8 |
| ***Специальная физическая подготовка, %*** | 9 | 12 | 12 | 14 | 16 | 19 | 19 | 19 |
| ***Избранный вид спорта, %*** | 44 | 45 | 45 | 48 | 49 | 49 | 49 | 52 |
| ***Другие виды спорта и подвижные игры,%*** | 13 | 9 | 9 | 6 | 5 | 5 | 4 | 2 |
| ***Самостоятельная работа, %*** | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| ***Всего*** | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Программный материал для практических занятий**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

**Группы начальной подготовки**

**1-й год обучения**

**1. История развития легкой атлетики.** Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время.

**2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

**3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.** Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе тренировочных занятий. Роль физических качеств в подготовке легкоатлетов. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития легкоатлета. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперниками.

**4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Правила соревнований в беге на короткие и средние дистанции. Правила соревнований в прыжках в длину. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в беге на короткие, средние дистанции и прыжках в длину.

**5. Строение и функции организма человека.** Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

**6. Гигиенические знания, умения и навыки.** Общее понятие о гигиене. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

**7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Основные элементы режима дня для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

**8. Основы спортивного питания.** Понятие о режиме питания. Режим питания в дни тренировочных занятий.

**9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Спортивная одежда и обувь легкоатлета, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях легкой атлетикой.

**10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.** Правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже и на стадионе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

**2-й год обучения**

**1. История развития легкой атлетики.** Зарождение легкой атлетики в России. Участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912 г.

**2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

**3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.** Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения**.** Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии спортсмена. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

**4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Соревнования по легкой атлетике, цели и задачи. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Правила соревнований в прыжках в высоту. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в беге на длинные дистанции и прыжках в высоту.

**5. Строение и функции организма человека.** Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Определение понятия «физическое развитие». Взаимодействие органов и систем организма.

**6. Гигиенические знания, умения и навыки.** Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

**7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния па основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Режим дня накануне соревнований**.**

**8. Основы спортивного питания.** Рациональное питание. Режим питания спортсменов в дни тренировок, перед соревнованиями и в дни соревнований.

**9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Спортивная одежда и обувь легкоатлета, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях легкой атлетикой. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

**10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.** Правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже и на стадионе. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике. Проведение разминки перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

**3-й год обучения**

**1. История развития легкой атлетики.** Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития легкой атлетики.

**2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Роль ДЮСШ и СДЮСШОР в развитии физической культуры и спорта.

**3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.** Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки юных легкоатлетов

**4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Виды соревнований. Правила соревнований по многоборьям. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в многоборье. Место легкой атлетики в комплексе ГТО.

**5. Строение и функции организма человека.** Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие подростка. Система кровообращения и значение крови.

**6. Гигиенические знания, умения и навыки.** Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

**7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Построения режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий с учетом их трудности и режима дня.

**8. Основы спортивного питания.** Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения.

**9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях легкой атлетикой. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

**10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.** Значение разминки в профилактике травматизма. Техника безопасности при кроссовой подготовке. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

**Тренировочные группы**

**1-й год обучения**

**1. История развития легкой атлетики.** Развитие детского и юношеского легкоатлетического спорта. Виды легкой атлетики.

**2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Ос-новные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

**3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.** Формы организации занятий в спортивной тренировке. Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Содержание общей физической подготовки легкоатлета. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, администрацией школы и др.).

**4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Требования и нормы выполнения спортивных разрядов по видам легкой атлетики. Правила соревнований по видам легкой атлетики. Положение о соревнованиях, его значение и особенность. Нормативы и требования комплекса ГТО.

**5. Строение и функции организма человека.** Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др. Нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности.

**6. Гигиенические знания, умения и навыки.** Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и сред-ства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур. Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

**7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям легкой атлетикой. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных легкоатлетов. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.

**8. Основы спортивного питания.** Значение белков, жиров и углеводов в строении организма. Витамины и их значение для организма человека.

**9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях легкой атлетикой. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

**10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.** Причины возникновения спортивных травм на занятиях легкой атлетикой: недостаточная физическая и техническая подготовленность; неудовлет-ворительное состояние мест занятий, неправильная раскладка гимнастических матов, отсутствие защитных средств на радиаторах отопления; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение спортсменом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

**2-й год обучения**

**1. История развития легкой атлетики.** Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

**2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

**3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.** Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в тренировочном процессе. Специальная физическая подготовка легкоатлета, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий.

**4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Федеральные стандарты спортивной подготовки по легкой атлетике. Правила соревнований по видам легкой атлетики. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

**5. Строение и функции организма человека.** Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий легкой атлетикой. Краткая характеристика основных систем организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

**6. Гигиенические знания, умения и навыки.** Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях легкой атлетикой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

**7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий легкой атлетикой. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

**8. Основы спортивного питания.** Значение белков, жиров, углеводов и витаминов при восстановлении спортсмена. Разрешенные фармакологические средства, используемые для восстановления спортсмена.

**9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Эксплуата-ция спортивного оборудования, уход за снарядами и инвентарем.

**10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.** Мероприятия по профилактике и оказанию первой помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

**3-й год обучения**

**1. История развития легкой атлетики.** Участие советских легкоатлетов в соревнованиях Чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.

**2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

**3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.** Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение. Особенности начального обучения спортивной технике юных легкоатлетов. Последовательность изучения основных технических действий в легкоатлетических видах. Этапы обучения, их задачи и содержание. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств спортсмена (соревновательный метод заданий и др.). Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация поло-жительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния спортсмена. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Круговая тренировка и методика ее проведения. Методические особенности воспитания выносливости, силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей в легкой атлетике. Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

**4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Судейство соревнований по легкой атлетике. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

**5. Строение и функции организма человека.** Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания)под воздействием занятий легкой атлетикой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий легкой атлетикой.

**6. Гигиенические знания, умения и навыки.** Гигиенические требования к питанию. Общие понятия о здоровом образе жизни. Значение воды и водный режим при занятиях физической культурой и спортом. Спортивный зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в спортивных залах (раздевалки, душевые, санузлы). Эксплуатация подсобных помещений.

**7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Режим приема пищи. Значение и продолжительность сна для человека. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных легкоатлетов.

**8. Основы спортивного питания.** Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях легкой атлетикой. Особенности поддержания веса. Питание в период соревнований.

**9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Места для занятий легкой атлетикой в зимнее и летнее время. Спортивная экипировка, применяемая на занятиях легкой атлетикой. Уход за спортивной экипировкой.

**10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.** Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах.

**4-й год обучения**

**1. История развития легкой атлетики.** Анализ участия российских легкоатлетов на крупнейших соревнованиях минувшего года. Организация подготовки спортивного резерва по легкой атлетике в России.

**2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Программно-нормативные основы системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

**3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.** Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Ошибки, возникающие в процессе технической и физической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки легкоатлета. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. Методические особенности воспитания специальной выносливости в легкой атлетике. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Составление плана-конспекта занятия.

**4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судей. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

**5. Строение и функции организма человека.** Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий легкой атлетикой. Восстановление энергетических запасов организма.

**6. Гигиенические знания, умения и навыки.** Гигиеническое значение парной бани и сауны для легкоатлета. Правила пользования парной баней и сауной.

**7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Антропометрические измерения физического развития легкоатлетов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечнососудистой системы в процессе тренировки. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду.

**8. Основы спортивного питания.** Калорийность продуктов питания. Ежедневная норма калорий при занятиях легкой атлетикой. Питание при работе на выносливость.

**9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Тренажеры и технические средства, используемые на занятиях физической культурой спортом, правила эксплуатации.

**10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.** Виды травм в легкой атлетике. Общие принципы оказания первой помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

**5-й год обучения**

**1. История развития легкой атлетики.** Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по легкой атлетике. Достижения юных легкоатлетов на международной арене.

**2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения раз-рядов по легкой атлетике.

**3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.** Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки легкоатлета. Средства тренировки: физические упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости. Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки легкоатлета, его содержание и технология составления.

**4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях.

**5. Строение и функции организма человека.** Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(для всех этапов обучения)**

**Задачи:** - развитие систем и функций организма учащихся; - овладение разнообразными умениями и навыками; - воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости; - создание условий для успешной специализации.

**Средства общей физической подготовки**

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед,

назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

**Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

**Упражнения с предметами:**

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкиды-вания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

**Упражнения па гимнастических снарядах:**

а) на гимнастической скамейке упражнении на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом па скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться па скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

Эстафеты и подвижные игры (для этапа начальной подготовки), направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости.

Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

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

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

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

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

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

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

**Футбол.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрошенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

**Тяжелая атлетика***.* Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном виде легкой атлетики.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида легкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

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

- соответствие временного интервала работы. Упражнения на развитие силы: - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

- различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге);

- с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % отвеса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела;

- метание гранаты, ядра;

- различные прыжковые упражнения с отягощением.

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;

- бег с хода тоже на коротких отрезках; - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

- барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы;

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.;

- бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени);

- выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

*Упражнения на развитие выносливости*:

- кроссовый бег; - повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью;

- повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

*Средства развития гибкости*:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д. Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестом голени назад;

- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;

- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;

- бег с прямыми ногами;

- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага;

- бег толчками.

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

**Этап начальной подготовки**

**Задачи:** - обучить основам техники легкоатлетических упражнений; - обучить технике высоко и низкого старта;

- обучить основам техники бега на короткие дистанции и финишированию.

**Средства обучения технико-тактическим действиям:**

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;

- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;

- эстафетный бег;

- стартовые упражнения.

**Тренировочный этап**

**Задачи:**

- обучить технике и тактике бега по виражу и при выходе с виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;

- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;

- совершенствовать технику низкого старта;

- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.

**Средства обучения технико-тактическим действиям:**

- спринтерский бег на 30м, 50 м, 60м, 100м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;

- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;

- бег с переключением темпа движений; - эстафетный бег 4х100 м;

- стартовые упражнения.

**БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

**Этап начальной подготовки**

**Задачи:**

- обучить основам техники легкоатлетических упражнений;

- обучить технике высоко старта и ознакомить с техникой низкого старта;

- обучить основам техники бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выходу из него;

- ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции;

- обучить основным тактическим вариантам бега по дистанции;

- развить общую выносливость.

**Средства обучения технико-тактическим действиям:**

- многократное повторение специальных беговых упражнений;

- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;

- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;

- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;

- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;

- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

- эстафетный бег.

**Тренировочный этап**

**Задачи:**

- обучить и совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа;

- совершенствовать технику высокого и низкого старта;

- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;

- дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

**Средства обучения технико-тактическим действиям:**

- многократное повторение специальных беговых упражнений;

- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;

- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;

- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;

- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;

- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

- эстафетный бег;

- повторный бег на средних и длинных отрезках;

- равномерный кросс до 1 часа;

- темповый бег; - фартлек;

- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;

- повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа;

- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;

- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;

- стартовые упражнения.

**ПРЫЖКИ**

**Прыжки в высоту**

**Этап начальной подготовки**

**Задачи:**

- обучить основам техники легкоатлетических упражнений;

- обучить технике прыжка способом «ножницы», «перекидной», «фосбюри-флоп»;

- обучить основным элементам техники прыжка в высоту с разбега;

- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

**Средства обучения технико-тактическим действиям:**

- имитационные упражнения постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук;

- то же с 2-х, 3-х, 4-х шагов;

- выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;

- прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;

- прыжки в высоту с короткого и полного разбега;

- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;

- бег со старта;

- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;

- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты.

**Тренировочный этап**

**Задачи:**

- совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;

- совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техникой прыжка и отдельных его элементов;

- повышение уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

**Средства обучения технико-тактическим действиям:**

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;

- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;

- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);

- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;

- бег со старта;

- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;

- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты.

**Прыжки в длину с разбега**

**Этап начальной подготовки**

**Задачи:**

- обучить основам техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;

- обучить и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»;

- обучить основным элементам техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);

- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости. **Средства обучения технико-тактическим действиям:**

- прыжки в длину с места;

- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;

- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;

- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвесного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов; - спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;

- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;

- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;

- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

- бросковые упражнения с набивным мячом; - кроссовый бег 12-15 минут.

**Тренировочный этап**

**Задачи:**

- обучить основам и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «ножицы»;

- обучить технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;

- обучить технике приземления;

дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

**Средства обучения технико-тактическим действиям:**

- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги; - тоже, но с добавлением еще одного препятствия;

- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвесного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью; - прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;

- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;

- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;

- прыжки в глубину, в высоту;

- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;

- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

- прыжки по ступенькам;

- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;

- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;

- упражнения с отягощением малого, среднего веса;

- бросковые упражнения с набивным мячом;

- кроссовый бег 12-15 минут.

**Тройной прыжок с разбега**

**Этап начальной подготовки**

**Задачи:**

- обучить основам техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;

- ознакомить с техникой выполнения тройного прыжка; - обучить технике разбега и тройного прыжка в длину с 5-7 беговых шагов;

- обучить основным элементам техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);

- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости. **Средства обучения технико-тактическим действиям:**

- тройные прыжки в длину с места;

- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов без определения места отталкивания;

- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов от места отталкивания;

- тройные прыжки с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание;

- тройные прыжки на одной ноге; - сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов;

- тройные прыжки с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3м от места отталкивания, на «скачок», второй ноги 2,0-2,2 м от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5 м от второго;

- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;

- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;

- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвесного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов; - многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;

- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги; - бросковые упражнения с набивным мячом;

- кроссовый бег 12-15 минут.

**Тренировочный этап**

**Задачи:**

- обучить сочетанию «скачка» и «шага», «шага» и «прыжка»;

- обучить и совершенствовать технику ритма прыжка и точности разбега;

- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости

**Средства обучения технико-тактическим действиям:**

- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание;

- «скачок» с 2-3 шагов разбега;

- «скачок» и «шаг» на возвышение;

- спрыгивание с возвышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;

- «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на аховую ногу с пробеганием вперед;

- спрыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием;

- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;

- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвесного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта; - различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;

- повторный бег на отрезках от 60 м до 150 м, под уклон, бег в гору;

- прыжки в глубину, в высоту;

- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;

- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

- прыжки по ступенькам;

- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;

- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;

- упражнения с отягощением малого, среднего веса;

- бросковые упражнения с набивным мячом;

- кроссовый бег 12-15 минут.

**3.2. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде легкой атлетики. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противников, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

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

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. В волевых действиях можно выделить три основных компонента:

1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;

2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;

3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;

- выбор средств и путей достижения цели;

- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;

- исполнение принятого решения путем активных действий, направленный на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на спе-цифические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, ос-новной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития исовершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости - всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки - стадии формирования умений - особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний - в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительныетрудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же развивается воля при успешном освоении способа выполнения двига-тельного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тре-нировкой. Некоторые спортсмены самостоятельно тренируясь дополнительно могут довести себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравни-ваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

**3.3. Восстановительные средства**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

**Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности*:***

• рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

• правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

• введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

• выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

• оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

• полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

• использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

• повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

•эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

• соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

**3.3. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все обучающиеся должны ос­воить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства сорев­нований

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия; приобретения навыков обучения двигательным действиям.

Занимающиеся должны научиться составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, конспекты тренировочных занятий, план учебно-тренировочного сбора. Они должны уметь провести разминку по заданию тренера-преподавателя, обучить пройденным общеподготовительным и специально-подго-товительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям, участвовать в судействе внутригрупповых соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.

В тренировочном процессе для юных легкоатлетов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве судьи-хронометриста, судьи-стартера, судьи на дистанции, судьи соревнований по прыжкам в длину, в высоту, метаниям и др.;

- изучение особенностей судейства соревнований по легкой атлетике;

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревновании;

- оформление судейской документации: заявка от команды; акт приемки места проведения соревнования; протоколы по видам соревнований.

## 3.4. Техника безопасности

***Общие требования безопасности***

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

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

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой  подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену ( следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

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

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки.

- при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

Соблюдение данных требований обязательно для всех учащихся, занимающихся на  спортивной площадке или стадионе

***Требования безопасности перед началом занятий***

Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

Не выходить на стадион без разрешения тренера или команды дежурного.

Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на стадион.

Провести разминку.

***Требования безопасности во время занятий***

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

Не производить метание без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя.

Не подавать снаряды для метания друг другу броском.

Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием.

Соблюдать дисциплину и порядок во время тренировки.

Не уходить с занятий без разрешения тренера.

***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

При плохом самочувствии  и внезапном заболевании сообщить об этом тренеру.

В случае травматизма обратиться к тренеру, он окажет вам первую помощь.

При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

***Требования безопасности по окончании занятий***

Уходить со  спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.

Вымыть с мылом руки, умыться.

Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом.

О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщить тренеру.

### Самоконтроль

 Самоконтроль – представляет собой систематические наблюдения спортсменом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях спортом.

Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, чистота сердечных сокращений, масса тела, функция кишечно-желудочного тракта, потоотделение, жизненная ёмкость лёгких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – всё это показатели самоконтроля.

Контролировать показатели  организма можно по внешним и внутренним признакам:

- обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появление отдышки, нарушение координации движений – это внешние признаки. При их появлении необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть;

- появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружений  - внутренние признаки. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить занятие.

В процессе занятий  необходимо  особо обращать внимание на появление во время тренировочного процесса болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения.

Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает что ваш организм справляется с нагрузками.

Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей. Они должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли физические упражнения в нужном объёме и с достаточной интенсивностью.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с учащимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

а) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего могут организовываться специальные соревнования.

б) оценки результатов выступления в соревнованиях;

Система контроля включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью тестов, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

***Контрольно-переводные нормативы по легкой атлетике для группы начальной подготовки 1 года обучения***

*Таблица 6*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Очки  (балл) | Бег 30м, с | Прыжок в длину с места, см | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (от пола кол-во раз) |
| Мальчики | 10  8  6  4 | 5,8  6,0  6,2  6,4 | 150  140  130  120 | 15  12  10  8 |
| Девочки | 10  8  6  4 | 5,8  6,0  6,2  6,4 | 150  140  130  120 | 10  8  7  5 |

ПРИМЕЧАНИЕ: Минимальная сумма баллов для перевода- 18 баллов (очков).

***Контрольно-переводные нормативы по легкой атлетике для группы начальной подготовки 2 года обучения***

*Таблица 7*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Очки  (балл) | Бег 30м, с | Прыжок в длину с места, см | Метание малого мяча |
| Мальчики | 10  8  6  4 | 5,6  5,8  6,0  6,1 | 170  160  150  140 | 10  8  7  6 |
| Девочки | 10  8  6  4 | 5,6  5,8  6,0  6,2 | 160  150  140  130 | 8  7  6  5 |

ПРИМЕЧАНИЕ: Минимальная сумма баллов для перевода- 18 баллов (очков).

***Контрольно-переводные нормативы по легкой атлетике для группы начальной подготовки 3 года обучения***

*Таблица 8*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Очки  (балл) | Бег 30м, с | Прыжок в длину с места, см | Метание малого мяча |
| Мальчики | 10  8  6  4 | 5,5  5,7  5,9  6,0 | 175  160  150  140 | 11  9  7  6 |
| Девочки | 10  8  6  4 | 5,5  5,7  5,9  6,0 | 170  160  150  140 | 9  7  6  5 |

ПРИМЕЧАНИЕ: Минимальная сумма баллов для перевода- 18 баллов (очков).

***Контрольно-переводные нормативы по легкой атлетике для учебно-тренировочной группы 1 года обучения***

*Таблица 9*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Очки  (балл) | Бег 60м, с | 3-й прыжок с места, (м) | Метание мяча 3 кг (м) | Бег 300м (сек) |
| Мальчики | 10  8  6  4 | 9,5  9,7  9,9  10,1 | 5,00  4,80  4,60  4,40 | 10  8  7  6 | 56,0  58,0  59,0  60,0 |
| Девочки | 10  8  6  4 | 9,6  9,8  9,9  10,1 | 4,80  4,60  4,40  4,20 | 8  7  6  5 | 60,0  61,0  62,0  63,0 |

ПРИМЕЧАНИЕ: Минимальная сумма баллов для перевода- 24 балла (очка).

***Контрольно-переводные нормативы по легкой атлетике для учебно-тренировочной группы 2 года обучения***

*Таблица 10*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Очки  (балл) | Бег 60м, с | 3-й прыжок с места, (м) | Метание мяча 3 кг (м) | Бег 300м (сек) |
| Мальчики | 10  8  6  4 | 9,6  9,5  9,7  9,9 | 5,50  5,30  5,10  4,80 | 12  10  8  6 | 54,0  56,0  58,0  60,0 |
| Девочки | 10  8  6  4 | 9,4  9,6  9,8  10,0 | 5,10  5,00  4,80  4,60 | 10  8  6  5 | 58,0  59,0  60,0  61,0 |

ПРИМЕЧАНИЕ: Минимальная сумма баллов для перевода- 24 балла (очка).

***Контрольно-переводные нормативы по легкой атлетике для учебно-тренировочной группы 3 года обучения***

*Таблица 11*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Очки  (балл) | Бег 60м, с | 3-й прыжок с места, (м) | Метание мяча м-4 кг  д-3 кг, (м) | Бег 500м (сек) |
| Мальчики | 10  8  6  4 | 8,8  9,0  9,3  9,5 | 5,50  5,30  5,10  4,80 | 10  8  7  6 | 1.35.0  1.37.0  1.39.0  1.42.0 |
| Девочки | 10  8  6  4 | 9,2  9,4  9,6  9,8 | 5,10  5,00  4,80  4,60 | 8  7  6  5 | 1.45.0  1.47.0  1.49.0  1.51.0 |

ПРИМЕЧАНИЕ: Минимальная сумма баллов для перевода- 24 балла (очка).

***Контрольно-переводные нормативы по легкой атлетике для учебно-тренировочной группы 4-5 года обучения***

*Таблица 12*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Очки  (балл) | Бег 60м, с | 3-й прыжок с места, (м) | Метание мяча м-4 кг  д-3 кг, (м) | Бег 500м (сек) |
| Мальчики | 10  8  6  4 | 8,5  8,7  8,9  9,1 | 7,00  6,80  6,60  6,30 | 12  11  10  8 | 1.30.0  1.31.0  1.33.0  1.35.0 |
| Девочки | 10  8  6  4 | 8,8  9,0  9,2  9,4 | 6,50  6,30  6,00  5,70 | 10  8  6  5 | 1.40.0  1.42.0  1.44.0  1.48.0 |

ПРИМЕЧАНИЕ: Минимальная сумма баллов для перевода- 24 балла (очка).

***Формы контроля и подведение итогов реализации программы*.**

Подведение итогов освоения предпрофессиональной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников. Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных образовательных программ.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы:

* определение уровня образовательной подготовки обучающихся в конкретном виде деятельности;
* выявление степени сформированности умений и навыков детей в выбранном виде деятельности;
* анализ полноты реализации образовательной программы (как по этапам обучения, так и целом);
* соотнесение прогнозируемых и реальных результатов тренировочной работы;
* выявление уровня освоения образовательной программы выпускниками;
* оказание помощи тренеру в распознании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
* создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.
* Подведение итогов освоения дополнительной образовательной предпрофессиональной программы обучающимися строится на принципах:

- научности;

- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;

- необходимости, обязательности и открытости проведения;

- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;

- обоснованности критериев оценки результатов;

- открытости результатов для педагогов в сочетании с закрытостью проблем для детей.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной образовательной предпрофессиональной программы выполняет ряд функций:

* учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления ребенком полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
* воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей ребенка;
* развивающую, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
* коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса;
* социально- психологическую, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок обучающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для этапа начальной подготовки нормативы носят контролирующий характер, кроме того, их выполнение является важнейшим критерием для перевода на следующий этап подготовки, как и в тренировочных группах.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки обучающихся:

* *этап начальной подготовки* - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
* *тренировочный этап* - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы, выполнение объѐмов соревновательных нагрузок.

*В течение года в школе проводится три вида контроля:*

* стартовый;
* промежуточный;
* итоговый.

***Стартовый контроль*** выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года в октябре месяце.

Формы контроля: выполнение контрольных нормативов.

***Промежуточный контроль*** умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов**.** Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - вторая половина апреля. Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

***Итоговый контроль*** форма аттестации учащихсязаключается в определении уровня подготовки выпускников требованиям учебной программы по волейболу. Итоговая аттестация проводится во втором полугодии учебного года.

Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе. Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами.

Контрольные нормативы промежуточной и итоговой аттестации представлены в таблицах 6-12.Минимальный суммарный балл для перевода на этапе начальной подготовки составляет 18, на учебно-тренировочном этапе – 24 балла.

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Башкиров В.Ф. / Профилактика травм у спортсменов // Пособие для спортивных врачей и тренеров. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1987 г.

2. Годик М.А. / Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок // Пособие для тренеров. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1980 г.

3. Зеличенок В., Орлова Е. / Судейство соревнований по лѐгкой атлетике // Справочник для судей и официальных лиц. – 2013 г.

4. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н. / Легкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г.

5. Креер В.А. / Тройной прыжок // Библиотечка легкоатлета. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1980 г.

6. Куду Ф.О. / Легкоатлетические многоборья // Пособие для тренеров, преподавателей и спортсменов. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1981 г.

7. Лысова Н.Ф., Айзман Р.И. / Возрастная анатомия и физиология // Учебное пособие. – Изд.: «ИНФРА-М». – Москва, 2014 г.

8. Марцинковский Т.Д. / Возрастная психология // Учебное пособие. – Изд.: «Академия». – Москва, 2014 г.

9. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г., Зеличенок В.Б. / Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005 г.

10. Никитушкин В.Г., Зеличенок В.Б., Чесноков Н.Н., Прокудин Б.Ф., / Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г.

11. Озолин Э.С. / Спринтерский бег // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Человек». – Москва, 2010 г.

12. Попов В.Б. / 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Человек». – Москва, 2012 г.

13. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика от 05 февраля 2013 года № 40».

14. Радич И.Ю., Зеличенок В.Б., Ивочкин В.В. / Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005 г.

15. Станчев С. / Техническая подготовка легкоатлетов-метателей // Пособие для тренеров и спортсменов. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1981 г.

16. Тер-Ованесян И. / Подготовка легкоатлета: современный взгляд // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Терра-Спорт». – Москва, 2000 г.

17. Томпсон Питер Дж. Л. / Введение в теорию тренировки // Официальное руководство ИААФ по обучению лѐгкой атлетике. – Изд.: «Человек». – Москва, 2014 г.

18. Управление образования администрации города Старый Оскол и Старооскольского района / Воспитание детей и молодѐжи в образовательных учреждениях Старого Оскола и Старооскольского района. – Старый Оскол, 2002 г.

19. Ушаков А.А., Радич И.Ю., Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Ильин И.С., Ушакова Н.А. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ под редакцией И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2005 г.

20. Яковлев В.Г., Ратников В.П. / Подвижные игры // Учебное пособие для студентов. – Изд.: «Просвещение». – Москва, 1977 г.

**Перечень аудиовизуальных средств и интернет-ресурсов**

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

4. http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

5. http://www.european-athletics.org/ - Европейская легкоатлетическая ассоциация

6. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация

7. http://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c – Азбука бега для начинающих

8. http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/9 - Техника барьерного бега у женщин

9. http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/10 - Основы техники бега на 100 и 200 метров

10. http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/7 - Методика обучения и совершенствования бега на 110 м. с барьерами

11. http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/6 - Бег на 110 метров с барьерами. Анализ техники

12. http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/4 - Основы подготовки юных толкателей ядра

13. http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/3 - Толкание ядра. Техника и специальные упражнения

14. https://youtu.be/csVs8PxyFCk - Обучение прыжкам в длину

15. https://youtu.be/pgr-fcFqZDw - Мастер-класс по обучению прыжкам в высоту

16. http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/1 - Технологии спорта - лѐгкая атлетика

17. https://youtu.be/1Vkbw69yQ4g - Образец тренировки на скорость

18. https://youtu.be/jlo77qeDnSE - Подготовка спринтера

19. https://youtu.be/7aEqMJWeUII - Исправление ошибок техники бега

20. https://youtu.be/QkO5RfX8KT8 - Ошибки техники бега на 1000 м

21. https://youtu.be/q6WkqAOpQMw - Как увеличить высоту прыжка