

**Исполнительный комитет муниципального образования
город Набережные Челны**

**Муниципальное автономное учреждение города Набережные Челны
«Спортивная школа олимпийского резерва №12»**

Принята на заседании

тренерского совета

протокол № 3 от «22» 08 2023 года



«Утверждено»

Директор МАУДО «СШ №12»

О.В.Алексеева

Приказ № 37 от «23» 08 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «легкая атлетика»
по спортивно-оздоровительной работе**

Авторы составители:

Алексеева О.В., директор

Волхонова Н.С., старший инструктор-методист

Маркова О.В., старший инструктор-методист

Николаев А.Г., тренер

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть	11
3. Методическая часть	15
4. Система контроля и зачетные требования	31
5. Перечень информационного обеспечения	34

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности для МАУДО «СШ №12» города Набережные Челны (далее – Программа). При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «легкая атлетика»:

Программа определяет основные направления и условия спортивно-оздоровительной подготовки легкоатлетов в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивная школа №12» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивно-оздоровительной подготовки по данному виду спорта.

В качестве основных направлений при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивно-оздоровительной подготовки;
- индивидуализация спортивно-оздоровительной подготовки;
- единство общей и специальной спортивно-оздоровительной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Характеристика вида спорта и отличительные особенности легкой атлетики

Лёгкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

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

скоростной выносливости, специальной выносливости. Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 23 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

Спортивная ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости.

Классические виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км, проводятся по трассе.

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

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Понятие "*бег на короткие дистанции*" объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяженностью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Бег 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4x100 м и 4x400 м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу олимпийских игр. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных легкоатлетов. Спринтерский бег входит составной частью в ряд видов легкой атлетики (все виды прыжков, многоборий и некоторые виды метаний), а также во многие виды спорта.

Бег на стайерские (длинные) дистанции является одним из наиболее интересных и популярных видов соревнований по лёгкой атлетике и с каждым годом получает всё большее распространение. К длинным дистанциям относится бег на 3000 – 5000 и 10000 м. В зарубежных странах проводится также бег на длинные дистанции в милевом и ярдовом измерении. Кроме того, имеется еще часовой бег, где результат определяется расстоянием, пройденным бегуном за один час по дорожке стадиона.

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, 10000 м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

– сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195; 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

– ультра-длинные 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, 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. Дистанция у женщин – 2000 м; дистанции у мужчин: 2000, 3000 м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 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 – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

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

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

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

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) **прыжок в высоту с разбега** – 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:

а) **прыжки в длину с разбега** – смешанный по структуре вид, требующий 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.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

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

2) метание снарядов из круга;

3) толкание снаряда из круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (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, метание 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. 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, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11–13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов недопустима.

Специфика организации тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Программа служит основным документом для эффективного построения спортивно-оздоровительной подготовки легкоатлетов и содействует реализации основной цели деятельности спортивной школы, подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города и Российской Федерации. В основу тренировочной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивно-оздоровительной подготовки юных легкоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основные принципы:

– *системность* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий: тренерского и медицинского контроля.

– *преемственность* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

– *вариативность* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в

тренировочный план разнообразного набора учебно-тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивно-оздоровительной подготовки.

Конечной целью тренировочного процесса на этапах многолетней спортивно-оздоровительной подготовки является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа — укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий легкой атлетикой.

Зачисление на указанный этап спортивно-оздоровительной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку на следующий этап (год этапа), производится с учётом результатов установленными Программой. Лицам, проходящим спортивно-оздоровительную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению Тренерского совета отчисляются из СШ или предоставляется возможность продолжить спортивно-оздоровительную подготовку на том же этапе спортивно-оздоровительной подготовки повторно. Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения Тренерского совета при разрешении врача.

Требования к результату реализации программы

К концу занятий в спортивно-оздоровительной группе 1 года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
 2. Осваивают основные средства общей физической подготовки.
 3. Осваивают основы приёмов стартов, финиша, бега, прыжков, метаний.
 4. Ориентируются при проведении соревнований.
 5. У детей повышается уровень функциональной подготовки.
- Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

7. Появляется мотивация к тренировочной деятельности.
8. Выполняют нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 1 года начальной подготовки.

Требования к условиям реализации программы спортивно-оздоровительной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям

СШ должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям.

Требования к кадрам СШ:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивно-оздоровительную подготовку, должен соответствовать требованиям Профессиональных стандартов, утвержденных приказами Минтруда России или Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии, назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, плано-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивно-оздоровительную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий; учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы); самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; спортивные соревнования; контрольные мероприятия; медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Занятия с использованием дистанционных технологий вводятся и

регламентируется приказом директора по спортивной школе.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе спортивно-оздоровительной подготовки — двух часов;

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Этап спортивно-оздоровительной подготовки и его продолжительность

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных легкоатлетов и содействия успешному решению задач по подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд города и Российской Федерации. В данной программе представлено содержание работ в спортивной школе на одном этапе:

Спортивно-оздоровительный этап:

На него зачисляются дети с 9 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – легкой атлетики, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап начальной подготовки спортивной направленности.

Задачи этапа:

- Отбор способных к занятиям легкой атлетикой детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости).
- Знакомство с основами техники.
- Привитие навыков соревновательной деятельности.
- Перевод одаренных детей в группы начальной подготовки.
- Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

Для выполнения задач на спортивно-оздоровительном этапе необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, промежуточных и переводных контрольных нормативов, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины.

**Требования к комплектованию и режимы учебно-тренировочной работы
в группах спортивно-оздоровительной направленности**

Год занятий	Возраст учащихся, лет	Численный состав группы, кол-во	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий, час	Макс.объем тренировочной нагрузки в неделю в учебно-тренировочных часах	Общий объем подготовки, час	Требования к подготовленности в конце года
1	9-15	15	2	2	4	184	Сдача нормативов для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

Примерный тренировочный план на 46 недель тренировочной работы при 4 часовой недельной нагрузкой СО групп

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в неделю 4
1.	Теоретическая подготовка	9
2.	Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка	65
3.	Избранный вид спорта (легкая атлетика)	83
4.	Подвижные игры	18
5.	Самостоятельная работа	9
Всего часов:		184

Режим учебно-тренировочной работы. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивно-оздоровительную подготовку

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе

использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица СШ. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией СШ, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Основными формами тренировочной работы в СШ являются:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Перевод обучающихся с одного этапа на другой, отчисление из СШ производится на основании соответствующего локального акта СШ.

Многолетняя подготовка легкоатлета строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями легкой атлетикой главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта

высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому спортсмену.

Легкоатлета - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Недельный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периодаи задач подготовки.

Перевод спортсменов (в т.ч. досрочно) в группу следующего этапа подготовки проводится на основании выполнения контрольных нормативов, решением Тренерского совета, а также по заключению врача.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения.

Требование к инвентарю, экипировке и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку и лиц, осуществляющих спортивно-оздоровительную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем за счет средств, выделенных СШ на выполнение государственного задания, на оказание услуг (работ) по спортивно-оздоровительной подготовке.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных легкоатлетов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Общие требования к технике безопасности

К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, имеющие полис страхования от несчастных случаев. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятия в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий они должны соблюдать правила вида спорта, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

Требования к технике безопасности перед началом и во время занятия

Перед началом тренировки проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, провести разминку. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать тренировку только по сигналу (команде) тренера. Строго выполнять правила проведения тренировки. Избегать столкновений с другими спортсменами, толчков и ударов по рукам и ногам. При падении необходимо сгруппироваться во избежание травм. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера. При возникновении неисправности спортивного оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом техническому персоналу. Занятия могут продолжаться только после устранения неисправностей. По окончании тренировки или соревнований убрать в отведённое место инвентарь, тщательно проветрить спортзал.

Требования к технике безопасности при проведении спортивных соревнований

К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. При проведении соревнований присутствует медицинский работник, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными

средствами для оказания первой помощи при травмах. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, корректное отношение к товарищам и соперникам.

Требования к технике безопасности перед началом, во время проведения и послеокончания спортивных соревнований

Перед началом соревнований тренер должен: проверить состояние поверхности пола и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, проверить визуальную пригодность спортивного инвентаря. Перед началом соревнований участники должны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Тщательно проветрить спортивный зал.

В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены. Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренеров и судьи.

После окончания соревнований убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить помещение спортивного зала, соблюдать гигиенические требования.

Бег

- 1) Не бегать против движения.
- 2) Не стоять на рабочей дорожке (по которой бегут).
- 3) Обгонять всегда справа.
- 4) При обгоне нельзя резко принимать влево.
- 5) Необходимо помнить, что первая беговая дорожка предназначена для всех бегунов, бегущих быстро.

Прыжки

Яма с песком должна быть вскопана, в прыжках в высоту толщина поролоновых матов должна соответствовать правилам соревнований, маты должны плотно состыковываться друг с другом. Не начинайте разбег, пока в месте приземления находится другой прыгун. Шесты для прыжков должны соответствовать нормам и стандартам. Чтобы не получить травму при приземлении, научите прыгуна сначала правильно приземляться.

Метания

- 1) В секторе не должно быть посторонних.
- 2) В поле для метаний нельзя стоять или идти спиной по направлению к

метателю.

3) Нельзя стоять со стороны метаемой руки метателя (если правша, то справа и наоборот).

4) При метаниях группой-шеренгой (граната, мяч), метать надо поочередно справа налево, если все метают правой рукой.

Причины возникновения травм:

1) Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений.

2) Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, слишком большое количество обучающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.

3) Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

4) Неблагоприятные метеорологические условия.

5) Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача.

За несоблюдение мер техники безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе и (или) соревновании.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом

(температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (с учетом возраста, пола, здоровья, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема в интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполнения упражнений спортсменами,

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровым).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологический контроль

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для

распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех обучающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- углубленное медицинское обследования, проводимые 2 раза в год.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они

должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Программный материал для практических занятий

Программный материал состоит из 8 основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая и техническая подготовка, медико-биологический контроль, воспитательная и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия. Основные задачи на этапах подготовки приведены в таблице.

Компоненты системы подготовки	Задачи на СО этапе
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий
Физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП
Техническая подготовка	Ознакомиться с основами техники видов легкой атлетики
Медико-биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств и индивидуальное определение целей и задач на этапе подготовки

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных.

Тема 1. Как стать сильным, быстрым, ловким.

Путь к силе, скорости, ловкости лежит только через занятия физической культурой. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у спортсменов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.

Тема 2. Личная и общественная гигиена

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

Тема 3. Режим для школьников, обучающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

Тема 4. Особенности техники высокого старта и стартового разгона.

Анализ общих основ техники высокого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления в учебно-тренировочных группах. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

Тема 5. Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования. Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

Тема 6. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Тема 7. Режим питания юных легкоатлетов

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

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения (используются в группах физкультурно-спортивной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);

- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагоммарш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;

- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении; построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

2. Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, прямых ногах, скрестным шагом.

3. Обще-развивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и. п., с различными положениями рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед - назад, в стороны из различных и. п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и. п., подвижные игры с элементами сопротивления).

4. Обще-развивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и. п., с различными положениями рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед - назад, в стороны из различных и. п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и. п., подвижные игры с элементами сопротивления).

5. Обще-развивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

б. Упражнения из других видов спорта:

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Специальная и общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки.

Избранный вид спорта.

Освоение Программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- овладение основами техники и тактики,
- повышение уровня функциональной подготовленности (ОФП и СФП),
- освоение соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок (соревнования). Упражнения для развития силы:

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- приседания на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление;

- Упражнения для развития быстроты
- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
- быстрое приседание и вставание;
- бег с тах скоростью до 80м;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60м;
- бег с хода на 10,20,30м.

Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

- медленный бег от 200 до 600м;
- смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш - бросок);
- пробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега;
- бег и игровые упражнения.

Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

- пружинистые приседания в положении выпада;
- движения в различных плоскостях;

- встряхивание рук и ног на месте и в движении;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук; Беговые упражнения
- бег с горы, свободно, длина шага оптимальна; бег в гору;
- «семенящий» бег;
- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверху;
- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание

стопы.

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении.
- Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и

метания.

- Специальные упражнения в парах (с партнёром).

Техническая подготовка

1. Основы техники бега

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание - основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге. Дыхание.

Эстафетный бег.

Особенности техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

2. Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на

дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Особенности техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ тренером техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Участие в соревнованиях

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутри учрежденческие. Виды соревнований: личные.

Тактическая подготовка

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

2. Обучение технике бега на короткие дистанции

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

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

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу.

Система психологического сопровождения тренировочного процесса.

-Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит: Воспитание высоконравственной личности спортсмена;

-Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);

-Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

-Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

-Развитие способности управлять своими эмоциями;

-Развитие волевых качеств.

-Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Психологическая подготовка

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех,

способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях спортивно-оздоровительных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

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

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической

подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания формируются понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в легкой атлетике (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо

настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в легкой атлетике бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «Стрейтчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные

психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, бассейн.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства проводятся под наблюдением врача.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки легкоатлетов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивно-оздоровительной подготовки легкоатлета необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «легкая атлетика» видно из таблицы.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	1
Для спортивной дисциплины: прыжки	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	1
Гибкость	3
Координация	3

Условные обозначения: 3- значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Виды контроля сроки проведения контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор. П).

Проведение контроля для перевода (зачисления) обучающихся на следующий этап подготовки осуществляется в конце спортивного сезона (май-август). Точные сроки проведения контроля и состав комиссии по приему контрольно-переводных (приемных) нормативов указывается в приказе директора СШ.

Комплексы контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку

Нормативы для зачисления в группы на спортивно-оздоровительный этап

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м(не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м(не более 10,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 115 см)	Прыжок в длину с места(не менее 105 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 15 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 20 прыжков)

Нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	Бег челночный 3x10м	сек.	не более 10,0	
2	И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 8 3	
3	Прыжок в длину с места, отталкиванием двумя ногами, сприземлением на две ноги	см	не менее 125 115	
4	Прыжки через скакалку в течение 30 сек.	количество раз	не менее 20 25	
5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 15 9	
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее 1	
7	Бег 2 км	-	без учета времени	

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Годик М.А. Контроль учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1988.
6. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.
7. Психология: Учебник для институтов физической культуры/ Под общ. Ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
9. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998.
10. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.-60с.
11. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003
12. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов - прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995.
13. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003.
14. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки- М.: Физкультура и спорт, 1977.
16. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
17. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.:

Физическая культура, 2010.

18. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2003

19. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.