

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Стр. |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Цели и задачи программы | 3 |
| 3 | Нормативная часть программы | 4 |
| 4 | Контроль в процессе подготовки | 6 |
| 5 | Средства общей физической подготовленности | 9 |
| 6 | Организационно-методические указания | 11 |
| 7 | Теоретическая подготовка | 18 |
| 8 | Воспитательная работа и психологическая подготовка | 19 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 21 |
| 10 | Врачебный контроль и восстановительная работа | 22 |
| 11 | Литература | 24 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов. В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, типовым Планом- проспектом учебной программы для спортивных школ утвержденным приказом № 390 от 28.06.2001г. Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, нормативно-правового и программного обеспечения деятельности спортивных школ в РФ (2008г), примерных учебных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовки.

Настоящая программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки легкоатлетов.

Главная задача ДЮСШ заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменом, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменом, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- подготовку легкоатлетов с целью резерва сборных молодежных юношеских команд Усть-Майского улуса (района) и Республики Саха (Якутия);

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки, и бойцовскими качествами спортсменов;

- подготовку инструкторов и судей по легкой атлетике;

- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы ДЮСШ – стабильный состав занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженные в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд Усть-Майского улуса (района) и Республики Саха (Якутия). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в ДЮСШ.

Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье (4хборье:бег, прыжки, метания);спринтерский бег( 100,200,400м.);бег на средние дистанции(800,1500м).

**2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Целью программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов -разрядников 3,2,1 спортивных разрядов, членов сборной команды района, области.

Основной задачей программы по легкой атлетике является задача многолетней целенаправленной подготовки легкоатлетов которая предусматривает:

* содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
* неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки:
* подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих

бойцовскими качествами спортсменов;

* подготовку инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;
* подготовку и выполнение контрольных и разрядных нормативов.

**3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Подготовка юных спортсменов предусматривает 3 этапа подготовки: 1) спортивно-оздоровительный этап; 2) этап начальной подготовки, 3) учебно-тренировочный этап.

Программа содержит основные требования во возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап. Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Этап начальной подготовки. На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься легкой атлетикой и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники легкой атлетики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год подготовки** | **Минимальный возраст для зачисления, лет** | **Минимальное число занимающихся в группе** | **Максимальное кол-во**  **учебных часов в неделю** | **Требования к технико-тактической, физической и спортивной подготовке** |
| **Спортивно-оздоровительный этап** | | | | |
| 1-й период | 7-9 | 15 | 6 | Контрольные испытания по физической подготовке |
| 2-й период | 10-18 | 15 | 6 | Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях. |
| **Этап начальной подготовки** | | | | |
| Первый | 9 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
| Второй |  | 14 | 6 |
| Третий |  | 14 | 6 |
| **Учебно-тренировочный этап** | | | | |
| Первый |  | 12 | 8 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП, технико-тактической и интегральной подготовки. Выполнение юношеских и спортивных разрядов. |
| Второй |  | 12 | 8 |
| Третий |  | 12 | 8 |
| Четвертый |  | 12 | 8 |
| Пятый |  | 12 | 8 |

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе легкоатлеты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техники и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для легкоатлета;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных легкоатлетов.

**Задачи этапа начальной подготовки**

1. Отбор способных к занятиям легкой атлетикой детей;

2. Формирование стойкого интереса к занятиям;

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление

здоровья, закаливание организма;

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты);

5. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям;

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами легкой атлетики.

**Общие задачи учебно-тренировочного этапа**

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);

2. Совершенствование специальной физической подготовленности;

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;

4. Овладение индивидуальными, тактическими действиями;

5. Индивидуализация подготовки;

6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа;

7. Овладение основами тактических действий;

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по легкой атлетике; Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

**Задачи начальной специализации**

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение приемам тактики легкой атлетики.

3. Обучение тактическим действиям. Четкой специализации по амплуа еще нет.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

**Задачи углубленной специализации**

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Совершенствование навыков.

3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов в технике по легкой атлетике.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на соревнования, регулировать эмоциональное состояние перед соревнованиями, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | |
| **СО** | | **ГНП** | | **УТГ** | | |
| **7-9 лет** | **10-18 лет** | **1 год** | **2-3 год** | **1-2 год** | **3 год** | **4-5 год** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 8 | 12 | 6 | 10 | 10 | 12 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 132 | 96 | 86 | 88 | 98 | 80 | 64 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 10 | 20 | 38 | 38 | 88 | 92 | 94 |
| 4. | Техническая подготовка | 62 | 78 | 46 | 48 | 36 | 40 | 46 |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 | 12 | 26 | 28 | 36 | 42 | 44 |
| 6. | Интегральная подготовка | - | - | 12 | 12 | 20 | 22 | 24 |
| 7. | Участие в соревнованиях | По календарному плану | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 4 | 6 | - | - | 6 | 8 | 10 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 11. | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | Всего часов | 228 | 228 | 228 | 228 | 304 | 304 | 304 |

Соотношение средств на виды подготовки

по этапам и годам подготовки (%)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы многолетней подготовки и группы | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Интегральная подготовка |
| Спортивно-оздоровительный этап 7-9 лет | 65 | 4 | 29 | 2 | - |
| Спортивно-оздоровительный этап 10-18 лет | 44 | 8 | 42 | 6 | - |
| Этап начальной подготовки | 33 | 16 | 27 | 14 | 10 |
| 1-2-й годы учебно-тренировочного этапа | 21 | 19 | 28 | 16 | 15 |
| 3-5-й годы учебно-тренировочного этапа | 18 | 20 | 25 | 18 | 19 |

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

(количество встреч-игр)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Спортивно-оздоровительный этап | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
| 1-й пер. 7-9 лет | 2-й пер. 10-18 лет | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| По физической и технической подготовке | 2-4 | 5-8 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Контрольные | 6 | 4-10 | 6 | 13 | 13 | 16 | 16 | 14 | 12 | 12 |
| Подводящие | - | - | - | - | - | 4 | 4 | 10 | 12 | 12 |
| Основные | 2 | до 6 | - | - | - | 6 | 6 | 12 | 20 | 20 |

4. КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

На основании новых типовых программ по видам легкой атлетики внесены изменения в содержание и сроки проведения контрольных нормативов. Изменения обсуждены тренерским советом отделения легкой атлетики и приняты педагогическим советом.

По итогам приемных экзаменов на отделение легкой атлетики в группы начальной подготовки зачисляются учащиеся, достигшие 9- летнего возраста.

**Приемные экзамены** в ГНП- 1 г.об. на отделении легкой атлетики включают в себя следующие нормативы: челночный бег 3х10 м, прыжки в длину с места, бег 60м. .

**Переводные экзамены** для всех групп проходят в последнюю декаду мая. На основании результатов проведенных экзаменов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Нормативы для ГНП и УТГ-1-2 г.об. отражают многоборную направленность подготовки без учета специализации, С УТГ- 3 г. об. все учащиеся сдают нормативы по специализации.

В ГНП и УТГ для перевода на следующий год обучения спортсмену необходимо набрать на переводных соревнованиях определенное количество баллов:

|  |  |
| --- | --- |
| 5 нормативов: | «5»- 22 балла  «4»- 18 баллов  «3»- 14 баллов |
| 6 нормативов: | «5»- 27 балла  «4»- 22 баллов  «3»- 17 баллов |
| 7 нормативов: | «5»- 32 балла  «4»- 26 баллов  «3»- 20 баллов |

В УТГ спортсмены переводятся по оценкам нормативов ОФП и СФП и по результатам соревнований в течение года. С УТГ- 3 года обучения в протокол экзаменов вносятся лучший результат в виде последних соревнований, и оценивается по таблице.

Ниже приведены контрольные нормативы по ОФП (общая физическая подготовка) для зачисления в группу начальной подготовки, контрольно-переводные нормативы для учебных групп по ОФП и СФП.

ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

для зачисления в группу начальной подготовки 1г.о. (9 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3х10 м | 9,2 | 10,0 | 10,4 | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| 2 | Бег 60 м. | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 10,5 | 11,0 | 11,5 |
| 3 | Прыжок в длину  с места | 155 | 145 | 135 | 150 | 140 | 130 |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп начальной подготовки 1-го года обучения (9лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3х10м | 8,6-8,8 | 8,9-9,8 | 9,9-10,2 | 9,1-9,3 | 9,5-10,3 | 10,4-10,8 |
| 2 | Бег 60м | 10,2 | 10,8 | 11,4 | 10,3 | 10,8 | 11,5 |
| 3 | Прыжок в длину  с места | 160 | 150 | 140 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за  головы | 350 | 300 | 250 | 300 | 250 | 220 |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

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

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

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

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

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

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения (многоборье)

12-13 лет

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

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

(многоборье) 13-14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3х10м. | 7,6 | 8,4 | 8,8 | 8,4 | 9,0 | 9,4 |
| 2 | Бег 60м. | 8,7 | 9,3 | 10,0 | 9,9 | 10,5 | 10,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 210 | 200 | 170 | 186 | 170 | 160 |
| 4 | Тройной прыжок | 580-620 | 550-579 | 500-549 | 510-530 | 470-509 | 400-469 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за  головы | 500-550 | 430-499 | 380-429 | 420-480 | 380-419 | 340-379 |
| 6 | Бег 300м | 53,0 | 59,0 | 1.05,0 | 57,0 | 1.01,0 | 1.10,0 |
| 7 | Бег 600м | 1.54,0 | 2.05,0 | 2.20,0 | 2.13,0 | 2.25,0 | 2.35,0 |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения 14-15 лет

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

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для учебно-тренировочных групп 4-5го года обучения

(16-18 лет)

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

**Индивидуальная карта спортсмена**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата и место рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_\_\_\_\_легкая атлетика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивная школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ адрес\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные группы, год обучения | Дата обследования | Физическое развитие | | | | | | Заключение врача |
| Длина тела, см | Масса тела, кг. | Длина голени, см. | Сила сгибателей кисти | ЖЕЛ | МПК, мл/мин. |
| Исходные данные при зачислении в ДЮСШ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ГНП:  1-й  2-й  3-й |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УТГ:  1-й  2-й  3-й  4(5)-й |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Продолжение*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные группы, год обучения | Дата обследования | Физическая подготовка | | | | | |
| Общая | | | Специальная | | |
| Бег 30 м. | Челночный бег (5\*6 м) или «елочка» | Прыжок в длину с места | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места | Метание набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками | |
| Сидя | Стоя |
| Исходные данные при зачислении в ДЮСШ |  |  |  |  |  |  |  |
| ГНП:  1-й  2-й  3-й |  |  |  |  |  |  |  |
| УТГ:  1-й  2-й  3-й  4(5)-й |  |  |  |  |  |  |  |

**5.СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.**

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Строевые упражнения | (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).  - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;  - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.  -расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;  - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн. |
| *Ходьба и бег:* | - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;  - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;  - ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;  - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;  - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом. |
| *Общеразвивающие 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 из различных и.п., с различным положением рук и ног)  - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и 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)  - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления) |
| *с предметами* | - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)  - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;  -с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п. |
| *с отягощениями* | - гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп).  - штанга (с УТГ- 3г. обучения)  - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.  - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;  - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;  - жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса. |
|  |  |

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА.

*УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ:*

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

*АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*:

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

*БАСКЕТБОЛ:*

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после

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

ФУТБОЛ:

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

**6.ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах начальной подготовки и учебно–тренировочных группах 1,2го годов обучения ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания). Учебный материал в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения распределяется по специализации. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

* 1. ***Начальная подготовка 1-3 года обучения***

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

На этапе **начальной подготовки** главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объёма тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объёмная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

**Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1 г. обучения).**

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

**При 4-х разовых тренировках (НП-2,3 г. обучения).**

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие координации движений.
   1. ***Многоборная подготовка – УТГ 1-2 год обучения***

УТГ-I и II года обучения - этап многоборной подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетике и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

На этом этапе, исключив форсирование, однообразие и скуку в тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации - происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразные тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетики, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавание, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию у юных легкоатлетов естественности и непринужденности всех движений.

На этом этапе юные легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетики: прыжки в длину, прыжки в высоту, бега и метания теннисного мяча. Начинают знакомиться с основами техники барьерного бега и на II году обучения толкания ядра и метания копья.

В тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении.

Увеличивать количество прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега.

Обучение толканию и метаниям с облегченными снарядами. Основной акцент на обучение финальному усилию.

Обучение барьерному бегу, используя барьер высотой 50 см., барьер с натянутой резиной, скамейками, во избежание травматизма.

ОФП и СФП - увеличить объём специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке- старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 м. Во всех видах подготовки- большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

Соревновательная подготовка.

Начинать выступления в соревнованиях в 12-13 лет нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает ребенку другой информации. Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать. Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку.

Соревновательная подготовка на этом этапе в 13-14 имеет следующие формы:

* 1. общие многоборья 4-х борье «Шиповка юных».
  2. специализированные двоеборья и троеборья
  3. выступления в отдельных видах легкой атлетике.

На протяжении всего этапа - тесты и контрольные упражнения, соревновательные моменты в тренировочном процессе. К концу этапа постепенно уменьшается доля общих многоборий, и объём соревнований в отдельных видах легкой атлетики повышается

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

***Спринтерский бег 100,200,400 м.***

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров на этапе начальной специализации (УТГ- 3 г. обучения) используются специальные упражнения. Однако, необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения.

Этап начальной специализации УТГ 3-4 г. обучения (13-14 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объёме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. С УТГ- 4 г. обучения объем спринтерского бега увеличивается, достигая в УТГ-5 обучения 35-45% от общего объема тренировочных средств.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.
2. бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.
3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение абсолютной скорости, летнего- скорости и скоростной выносливости.
4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объёмом должны применяться в конце подготовительного периода.
5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объём начнет снижаться.

Рекомендуемые схемы построения недельного цикла

**Общеподготовительный**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - скоростно-силовая подготовка |
| Вторник | - развитие специальной выносливости |
| Среда | - развитие общей выносливости |
| Четверг | - отдых |
| Пятница | - техническая подготовка, общефизическая подготовка |
| Суббота | - техническая подготовка, скоростно-силовая |
| Воскресенье | отдых. |

**Специально- подготовительный период.**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - скоростная, скоростно-силовая подготовка |
| Вторник | - техническая подготовка |
| Среда | - скоростная, скоростно-силовая подготовка |
| Четверг | - отдых |
| Пятница | - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка |
| Суббота | - техническая подготовка, развитие специальной выносливости |
| Воскресенье | отдых. |

**Соревновательный период.**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - техническая подготовка, силовая |
| Вторник | - техническая подготовка |
| Среда | - скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости |
| Четверг | - отдых |
| Пятница | - скоростно-силовая подготовка |
| Суббота | - техническая подготовка |
| Воскресенье | отдых. |

***Прыжки в длину, тройной***.

Прыжок в длину и прыжок тройной характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным м ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу от простого к сложному следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета. Поэтому большое значение имеет сила мышц- сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Тренировка прыгунов в длину и тройным должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годичного цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса).

Объём нагрузки на протяжение спортивного сезона распределяется сравнительно равномерно. Основные средства тренировки используются круглогодично, с небольшим изменением их удельного веса в связи с разными периодами и задачами. В **общеподготовительном периоде** закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности. Развиваются взрывная сила, быстрота, гибкость, беговой ритм.

**В специально-подготовительном периоде** увеличивается количество прыжков в длину и длина с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиваниями.

**В соревновательный период** большое внимание уделяется беговой подготовке (спринт), совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

Рекомендуемые схемы направленности тренировочных занятий.

**Общеподготовительный период**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | -силовая подготовка |
| Вторник | - техническая подготовка, развитие быстроты |
| Среда | - скоростно-силовая подготовка, развитие общей выносливости |
| Четверг | - отдых |
| Пятница | - силовая подготовка |
| Суббота | - прыжковая подготовка, развитие скоростных качеств |
| Воскресенье | отдых. |

**Специально- подготовительный период.**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - техническая подготовка, развитие скоростных качеств |
| Вторник | - скоростно-силовая подготовка |
| Среда | - развитие скоростных качеств, силовая подготовка |
| Четверг | - отдых |
| Пятница | - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка |
| Суббота | - развитие скоростных качеств, силовая подготовка |
| Воскресенье | отдых. |

**Соревновательный период.**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - развитие скоростных качеств, техническая подготовка (разбег) |
| Вторник | - техническая (прыжковая) подготовка, силовая |
| Среда | - отдых |
| Четверг | - техническая (прыжковая) подготовка |
| Пятница | - развитие скоростных качеств, силовая подготовка |
| Суббота | - отдых |

* 1. ***Метания***

Подготовка метателей является последовательным процессом развития совершенствования двигательно-координационных способностей спортсмена, его физических, функциональных и морально-волевых качеств. Поскольку метания представляют собой упражнения со сложнокоординационной структурой, овладение техникой метаний, является главным, направляющим звеном в этом процессе.

Трудность обучения технике легкоатлетических метаний состоит в том, что сложные по своей структуре движения ограничены краткостью времени их выполнения и необходимостью преодоления веса снаряда. Поэтому в планировании и подборе средств основным принципом становится **принцип единства технической и физической подготовки.** Недостаточная физическая подготовленность метателей становится причиной целого ряда ошибок: нарушается ритм, теряется связь между предварительным разгоном и финальным усилием, недостаточно обгоняется снаряд, финальное усилие выполняется с уменьшением скорости и т.д. Однако, необходимо помнить, что физическая подготовка, как она ни необходима, подчинена технической. Упражнения для развития физических качеств должны преследовать цель совершенствования гибкости и носить в то же время скоростно-силовой характер.

Следующим важным принципом в подготовке метателей является **принцип ведущего звена** - элемента движения определяющего и характеризующего двигательное действие. В метаниях такими звеньями являются - финальное усилие, сочетание предварительного усилия и специфический ритм.

Обучение технике следует начинать с главного элемента- финального усилия, выполняя метание с легким снарядом и имитируя движение и лишь затем переходить к изучению разбега. Однако для метания копья это правило не совсем подходит. В этом виде нужно несколько раньше включать в занятия метание с нескольких шагов разбега, добиваясь у учащихся ощущения твердой опоры под ногами. Метанию копья следует начинать обучать со вспомогательных снарядов - теннисного мяча, камней, легких ядер (менее 500 гр.)

**Тренер-преподаватель обязан:**

-тщательно готовиться к занятиям;

-следить за состоянием и подготовкой мест занятий и оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;

-учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания занимающихся;

-учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и

организацию учебного процесса.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность.

Только на основе этих принципов можно воспитывать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости.

Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен также на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики

**Тренеры-преподаватели должны соблюдать правила безопасности :**

во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по часовой стрелкe;

после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться.

При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера, занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и. мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

**7.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех учебных групп)

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Темы:

**Т-1. Техника безопасности и профилактика травматизма.**

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

**Т-2. Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

**Т-3. Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике**

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

**Т-4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.**

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. Методы профилактики заболевания СПИД.

**Т-5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.**

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления

**Т-6. Врачебный контроль, самоконтроль.** Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

**Т-7. Основы техники видов легкой атлетики.**

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков, фазы прыжков - разбег, толчок, полет и приземление, угол отталкивания и угол вылета. Основы техники метаний. Классификация метаний. Фазы метаний - разбег, вращение, финальное усилие, обгон снаряда, угол вылета.

**Т-8. Основы спортивной тренировки.**

Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

**Т-9. Соревнования по легкой атлетике.** Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Положение о соревновании, программа и график проведения. Заявка на участие, личная карточка участника. Права и обязанности участников, представителя команды, судейской коллегии. Техника судейства. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю. Подведение итогов, система зачетов. Режим, особенности тренировки, отдых, питание в период соревнований. Предсоревновательная разминка, её значение и содержание. Тактика при участии в соревнованиях.

**8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Методическая последовательность воспитательной работы определяется целью всего воспитательного процесса, которая в данной программе обозначена как «… воспитание гармонически развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе», и задачами по годам обучения.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

* рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
* положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера;
* постоянная связь с родителями учащихся и педагогами общеобразовательных школ;
* становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

* регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
* постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объёмная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортинвентаря;
* помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
* упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
* встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Под морально-психологической подготовкой подразумевается единый процесс воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов.

Психологическую подготовку принято подразделять на **общую** и **специальную**.

Отличительные особенности **общей психологической подготовки** заключаются в том, что она непосредственно включена в другие виды подготовки (физическую, технико-тактическую, и т. д.) и практически не имеет собственных средств, хотя имеет свои цели и задачи.

Цель общей психологической подготовки – активизация потенциальных возможностей спортсмена в сфере техники, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность.

Среди задач общей психологической подготовки можно назвать следующие:

- создание полноценного психологического климата в спортивном коллективе;

- оптимизация психических состояний спортсмена.

**Специальная психологическая подготовка,** в отличие от общей, распределена во времени (до соревнований, во время и после них).

И задачей своей ставит формирование готовности спортсмена мобилизовать все свои возможности в соревновании, на протяжении всего соревновательного периода.

Средства и методы специальной психологической подготовки можно классифицировать по следующим признакам:

а) По отношению к моменту соревнования – до, во время и после соревнований (средства восстановления).

б) По длительности воздействия – кратковременные (например, сеанс психорегулирующей тренировки) и постоянно действующие.

в) По самостоятельности использования – аутовоздействия и гетеровоздействия.

г) По направленности – психофизиологические (например, массаж, при котором кроме непосредственного воздействия, особую роль играет общение с массажистом и оценка спортсменом заботы о себе), психологические и психолого-педагогические.

Специальная психологическая подготовка начинается с того времени, когда завершаются «ударные» микроциклы тренировки и наступает стадия, так называемой «доводки спортивной формы».

В качестве приемов специальной психологической подготовки, в ходе последних тренировочных занятий, широко применяют специальные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; использование различной ритмичной музыки и цветомузыки в процессе разминки и в заключительной части занятия; беседы, формирующие соответствующие предсоревновательные установки. Сюда же можно отнести регуляцию психических состояний питанием. Для психического восстановления после тренировок применяют самостоятельные и групповые сеансы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, ионизацию воздуха, музыку, видеозаписи и т.д.

Для снятия чрезмерной психической напряженности к моменту выхода на старт применяются:

а) переключение мысли на технико-тактическую деятельность, а не на вероятный результат соревнования;

б) самоубеждения и самоприказы;

в) убеждения тренера;

г) произвольная задержка выразительных движений свойственных возбужденному состоянию;

д) контроль над мимикой и приведение ее к той, которая соответствует спокойному состоянию;

е) произвольная регуляция дыхания с помощью смены ритмов вдоха и выдоха;

ж) чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;

з) психорегулирующая тренировка (вариант «успокоение»).

Если признаки излишнего волнения в соревнованиях отсутствуют, используются следующие средства психической регуляции:

а) концентрация мысли на достижении победы;

б) создание представления о преимуществе перед соперником;

в) воспоминания об отдельных неудачах, вызывающих потребность в реванше;

г) идеомоторные представления финальных усилий;

д) обдумывания последствий победы;

е) применение тонизирующих движений в сочетании с кратковременной гипервинтеляцией

ж) использование холодовых раздражителей (например, хлорэтила), воздействующих на локальные участки;

з) психорегулирующая тренировка (вариант «мобилизация»).

Необходимо помнить, что эффект от использования вышеперечисленных средств напрямую зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и конкретных условий соревнований, которые не всегда можно прогнозировать. Практический результат от однократного применения какого-либо средства – маловероятен. Успех будет зависеть от того, насколько целеустремленно и последовательно они внедряются в спортивную тренировку, помогая спортсменам отыскать индивидуально приемлемые средства и методы предстартовой подготовки.

**9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Воспитанники детско-юношеских спортивных школ являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов и судей- общественников. Поэтому, начиная с учебно- тренировочного этапа третьего года обучения в программу включены занятия по судейской и инструкторской подготовке. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал:

1. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении
2. Терминология вида спорта
3. Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки
4. Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок
5. Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).
6. Обязанности судьи на виде. Судейство внутришкольных соревнований
7. Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований
8. Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде во внутришкольных соревнований.

Учащиеся, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку в конце учебно-тренировочного этапа пятого года обучения, сдают зачет либо экзамен по теории и практике, который должен быть оформлен протоколом. Присвоение званий «инструктор-общественник» и «судья по спорту» производится приказом по ДЮСШ.

**10. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: плановые диспансерные обследования, текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

**Плановое диспансерное обследование** организуется и проводится областным врачебно-физкультурным диспансером дважды в год, в начале осенне-зимнего подготовительного периода и перед весенне-летним соревновательным. В объем диспансерного обследования входят:

- анамнез перенесенных заболеваний, режим тренировок, самочувствие;

- антропометрические данные;

- осмотр врачей-специалистов;

- функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- лабораторные обследования.

Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

**Текущий контроль** за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки, как врачом, так и тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствие, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебой, способны привести организм юного спортсмена к переутомлению и перенапряжению.

Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных.

При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

Особенностью проявления этих заболеваний у юных спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными **восстановительными мероприятиями**.

В **группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1-2 г. об**. Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание. **На учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения** – основными являются педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, гигиенические средства восстановления используются те же.

Дополнительными педагогическим средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса восстановительных средств дает больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для ГСС и ВСМ) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

**Гигиенические средства восстановления**:

-рациональный распорядок дня;

-личная гигиена;

-режим питания;

-закаливание;

-гигиенические условия тренировочного процесса: требования к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

-оптимальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности.

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

Оптимальные социально–гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, опекуны, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива ).

Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально- волевую подготовку, спортивные результаты. Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет: создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности: повышать спортивную работоспособность; воспитывать организованность и сознательную дисциплину. В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

-выполнять различные виды деятельности в определенное время;

-правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

-выбирать оптимальное время для тренировок;

-регулярно питаться;

-соблюдать режим сна.

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

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя:

рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовоепитание. Принимать пищу следует за 2-2.5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в

**Литература**

1. **Лямцев М.И. Легкая атлетика**. Учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, утв. Комитетом по Ф К и С , 1977г
2. **А.В.Коробов, В.Н.Городенцев Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
3. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина **Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
4. В.Г.Никитушкин **Легкая атлетика.(бег на короткие дистанции)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г
5. А.Д.Комарова **Легкая атлетика.(многоборья)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту1989г
6. **Легкая атлетика: критерии отбора.** В.Б.Зеличенок, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Терра-Спорт,2000г
7. **Подготовка легкоатлета: современный взгляд.** И.А.Тер-Ованесян.-М.: Терра-Спорт,2000г
8. **Прыжок в длину: многолетняя подготовка.** В.Б.Попов-М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г
9. **Тренировка спринтера.** Е.Д.Гагуа -М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г
10. **Подготовка спортсменов в горных** **условиях**. Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер -М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2000г
11. **Спорт и личность.** А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн Методические рекомендации.Изд-во
12. «Советский спорт» М.2008