**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Разработана на основе федеральных государственных требований по виду спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду**

**спорта легкая атлетика Приказ Министерства спорта**

 **России от 24.04.2013 N 220 "Об утверждении**

**Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика", зарегистрирован в Минюсте России 06.06.2013 N 28699)**

 **СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 11 ЛЕТ**

**г. Ейск**

**2017год**

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Решением педагогического Директор

Совета МКОУ ДО ДЮСШ №1 МКОУ ДО ДЮСШ №1

г. Ейска МО Ейский район г. Ейска МО Ейский район

от 31.08.2016г. № 1 приказ от 31.08.2017г. № 43

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Колбин В.В.

Авторы программы:

Антипенко Евгений Викторович – тренер преподаватель по легкой атлетике МКОУ ДО ДЮСШ №1 г. Ейска МО Ейский район;

Уварова Евдокия Григорьевна – заместитель директора МКОУ ДО ДЮСШ №1 г. Ейска МО Ейский район, Почетный работник общего образования Российской Федерации.

Рецензенты:

 Виленская Татьяна Евгеньевна – директор ГБОУ СПО «ЕПК» КК, доктор биологических наук, кандидат педагогических наук, Мастер спорта РФ по легкой атлетике.

 Лазаренко Григорий Васильевич, преподаватель теории и методики физической культуры, высшей категории ГБОУ СПО «ЕПК» КК, кандидат педагогических наук.

 Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

 **Программа предназначена** для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по этапам подготовки легкой атлетики в МБОУ ДО ДЮСШ №1 г. Ейска МО Ейский район.

**Раскрывает** содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

**С О Д Е Р Ж А Н И Е**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | 5 |
| 1.1. |  *Специфика организации обучения.* | 6 |
| 1.2. |  *Характеристика легкой атлетики, отличительные особенности* | 7 |
| 1.3. | *Структура системы многолетней подготовки* | 9 |
| 2. | Учебный план | 13 |
| 2.1. | *Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям* | 14 |
| 2.2. |  *Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся в том числе по индивидуальным планам.* | 15 |
| 2.3. |  *Объём максимальных тренировочных нагрузок* | 21 |
| 2.4. |  *Минимальный показатель соревновательных нагрузок.* | 21 |
| 2.5. | *Годовой учебный план на 42 недели занятий в ДЮСШ.* | 23 |
| 2.5.1. |  *Годовой учебный план распределения учебных часов этапа начальной подготовки – 1-го года обучения.* | 25 |
| 2.5.2. |  *Годовой учебный план распределения учебных часов этапа начальной подготовки – 2-го года обучения.* | 26 |
| 2.5.3. |  *Годовой учебный план распределения учебных часов этапа начальной подготовки – 3-го года обучения.* | 27 |
| 2.5.4. |  *Годовой учебный план распределения учебных часов тренировочного этапа – 1-го года обучения.* | 28 |
| 2.5.5. |  *Годовой учебный план распределения учебных часов тренировочного этапа – 2-го года обучения.* | 29 |
| 2.5.6. |  *Годовой учебный план распределения учебных часов тренировочного этапа – 3-го года обучения.* | 30 |
| 2.5.7. |  *Годовой учебный план распределения учебных часов тренировочного этапа – 4-го года обучения.* | 31 |
| 2.5.8. |  *Годовой учебный план распределения учебных часов тренировочного этапа – 5-го года обучения.* | 32 |
| 2.5.9. |  *Годовой учебный план распределения учебных часов этапа совершенствования спортивного мастерства – 1-го года обучения.* | 33 |
| 2.5.10. |  *Годовой учебный план распределения учебных часов этапа совершенствования спортивного мастерства – 2-3 -го годов обучения.* | 34 |
| 3. | Методическая часть. | 35 |
| 3.1. | 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки. | 35 |
| 3.1.1. | *Развитие основных физических качеств*  | 35 |
| 3.2. |  Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки. | 36 |
| 3.2.1. |  *Этап начальной подготовки (до одного года, свыше одного года).* | 40 |
| 3.2.2. |  *Тренировочный этап (этап начальной специализации до двух лет).* | 44 |
| 3.2.3. |  *Тренировочный этап (этап углубленной специализации свыше двух лет).* | 46 |
| 3.2.4. |  *Этап совершенствования спортивного мастерства (1-3 года обучения).* | 48 |
| 3.3. | Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки. | 48 |
| 3.4. | Рекомендации по планированию общей и специальной физической подготовки. | 51 |
| 3.5. | Рекомендации по планированию психологической подготовки. | 55 |
| 3.6. |  Восстановительные мероприятия и средства по восстановлению. | 58 |
| 3.7. | Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики. | 59 |
| 3.8. | Рекомендации по планированию самостоятельной работы. | 61 |
| 3.9. | Требования техники безопасности в процессе реализации Программы. | 62 |
| 3.10. | Материально- техническое обеспечение. | 63 |
| 3.11. | Кадровое обеспечение тренировочного процесса | 64 |
| 4. | Система контроля и зачетные требования. | 64 |
| 4.1. | Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы. | 67 |
| 4.2. | Методические указания по организации аттестации. | 70 |
| 4.3. | Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля. | 71 |
| 4.3.1.  | Педагогический и врачебный контроль. | 71 |
| 4.3.2. | Психологический контроль. | 73 |
| 4.4. | Результаты освоения Программы. | 73 |
| 4.4.1. | Результатом освоения Программы в легкой атлетики является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях: | 73 |
|  | 1.В области теории и методики физической культуры и спорта. | 73 |
|  | 2.В области общей и специальной физической подготовки. | 73 |
|  | 3.В области избранного вида спорта. | 73 |
| 4.4.2. | Результатом освоения Программы обучающимися на этапах подготовки является: | 74 |
|  | 1.На этапе начальной подготовки (до одного года и свыше одного года). | 74 |
|  | 2.На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации 1-го года обучения) | 74 |
|  | 3.На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации 2-го года обучения) | 74 |
|  | 4.На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации 3-го года обучения). | 75 |
|  | 5.На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации 4-го года обучения). | 75 |
|  | 6.На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации 5-го года обучения). | 75 |
|  | 7.На этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения. | 76 |
|  | 8.На этапе совершенствования спортивного мастерства 2-3-го годов обучения. | 76 |
| 5. | Перечень информационного обеспечения. | 77 |
| 5.1. | Интернет-ресурсы:  | 77 |
|  5.2. | Литературные источники. | 78 |
|  |  |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике (далее - Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

В программе нашли отражения построение тренировочного процесса в группах начальной подготовки, тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Настоящая программа имеет ряд существенных особенностей и отличий от предыдущих программ. Так, например, для тренировочных групп программный материал практических занятий представлен в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Целью многолетней подготовки юных спортсменов является:

* воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации;
* формирование здорового образа жизни привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* профессиональное самоопределение;
* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
* достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

1.Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;

 2.Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резерва для сборных команд края, России;

 3.Воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей;

Важным условием выполнения этих задач является многолетняя целенаправленная подготовка. Для выполнения программы учащиеся распределяются по учебным группам с учётом возраста и спортивной подготовленности.

Учебная программа рассчитана на 11-летний период обучения в спортивной школе, состоящий из обучения в группах начальной подготовки до 3 лет, до 5 лет - в тренировочных группах, до трех лет в группах совершенствования спортивного мастерства.

 Данная программа рассчитана на воспитанников от 9 лет и предназначена для обучения детей, не имеющих медицинских противопоказаний.

Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по легкой атлетике, в том числе:

* большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
* постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
* необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
* повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
* перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

**1.1. Специфика организации обучения.**

 Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

* ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
* Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
* Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении Сан Пи Н 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660

**1.2. Характеристика легкой атлетики, отличительные особенности**

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая 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.

Организация

Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов. Главные старты проводимые под эгидой ИААФ - это соревнования по лёгкой атлетике в программе Олимпийских игр, а также Чемпионаты мира на открытых стадионах и в закрытых помещениях.

Крупнейшие региональные организации:

* EAA (англ.) - European Athletic Association - Европейская ассоциация лёгкой атлетики под эгидой которой проводятся Чемпионаты Европы (открытый и закрытый).
* USA T&F (англ.) - USA Track and Field - Ассоциация лёгкой атлетики США
* Всероссийская Федерация Лёгкой Атлетики

Некоммерческие соревнования

* Летние Олимпийские игры - лёгкая атлетика в программе Игр с 1896 года.
* Чемпионат мира по лёгкой атлетике - проводится с 1983 года, раз в два года по нечётным годам. Чемпионат 2013 года прошёл в Москве. Следующий чемпионат пройдёт в 2015 году в Пекине.
* Чемпионат мира в помещении - проводится с 1985 года, раз в два года по чётным годам. Очередной чемпионат прошел в 2014 году в Сопоте (Польша).
* Чемпионат Европы по лёгкой атлетике - проводится с 1934 года раз в четыре года, с 2010 года - раз в два года. Очередной чемпионат прошел в 2014 году в Цюрихе (Швейцария).
* Чемпионат Европы в помещении - проводится с 1966 года, раз в два года по нечётным годам. Очередной чемпионат пройдёт в 2015 году в Праге.
* Континентальный кубок ИААФ (командные соревнования; ранее - Кубок мира по лёгкой атлетике) - проводится раз в четыре года. Очередной Кубок пройдёт в 2014 году в Маракеше (Марокко).

Коммерческие соревнования

* Гран-при - цикл летних соревнований проходящих ежегодно и заканчивающихся финалом Гран-при.
* Золотая лига

Бриллиантовая лига - цикл соревнований проводится ежегодно с 2010 года.

Форма проведения соревнований и календарь

Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики, в регионах, где эта спортивная дисциплина наиболее популярна - в Европе и США. Соревнования:

* летнего сезона, как правило, апрель - октябрь (включая Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы) проводятся на открытых стадионах;
* зимнего сезона, как правило, январь—март (включая зимние чемпионаты мира и Европы) проводятся в закрытом помещении.

**Дисциплина легкой атлетики.**

**Легкоатлетические многоборья.** Современное легкоатлетическое многоборье берёт начало еще с античных олимпиад, где древние спортсмены соревновались в пятиборье, включавшем прыжок в длину, метание диска, метание копья, спринт и борцовский поединок. Правила современного десятиборья были разработаны в 1911 году, и в 1912 году вид, как отдельная дисциплина, был включён в программу Олимпиад. Первые соревнования в женском легкоатлетическом многоборье относятся к 1920-м годам. Первоначально многоборье у женщин объединяло пять видов и в таком виде присутствовало в программе Олимпийских игр с 1964 по 1980 год. Заменившее его семиборье является олимпийским видом спорта с 1984 года. В программе летних чемпионатов мира семиборье присутствует с 1983 года. В олимпийскую программу включены 2 вида из этой группы упражнений (десятиборье у мужчин и семиборье у женщин).

В тренировочных целях, особенно на ранних этапах спортивного совершенствования, используются самые различные многоборья, включающие от 2 до 9 видов лёгкой атлетики Направленность тренировочного процесса в многоборьях у девушек и юношей одинакова, и они могут быть объединены в одну учебно-тренировочную группу. Однако с ростом мастерства юноши и девушки, как правило, делятся на разные группы в связи с разным составом видов лёгкой атлетики, входящих в классические многоборья.

Обычно в соревнованиях и тренировочных занятиях многоборцев используются такие же снаряды и те же расстановка и высота барьеров, как в соответствующих возрастных группах юных метателей и барьеристов.

 В начальной подготовке юных многоборцев важно определить, с каких видов надо начинать подготовку. Существует два мнения. Первое - начальными видами являются спринтерский бег, прыжки в высоту и толкание ядра. Сторонники этого направления считают, что спринтерский бег определяет успех в 5 видах десятиборья, прыжок в высоту вырабатывает прыгучесть, необходимую для всех прыжков, а толкание ядра - силу. Сторонники второго направления рекомендуют начинать подготовку с технически сложных видов: барьерного бега, прыжков с шестом и метания копья.

Тренировка в многоборье, как и в других видах лёгкой атлетики, должна быть разносторонней, тем более что сами многоборья состоят из различных видов. Она должна предусматривать более широкий круг упражнений, чем программы десятиборья и семиборья. Юному многоборцу рекомендуется использовать средства из других видов спорта, особенно игры, гимнастику, акробатику, [лыжный спорт](http://pandia.ru/text/category/lizhnij_sport/), плавание.

На первых этапах начальной специализации следует стремиться к росту спортивных достижений за счёт совершенствования техники видов многоборья, а не за счёт повышения физических качеств, особенно силы.

Соревновательная подготовка юных многоборцев должна включать участие, как в многоборьях, так и в отдельных видах лёгкой атлетики и до 6 - 8 стартов в год. Из них 3 - 5 по многоборью, включающему видов.

Тактика участия в соревнованиях по отдельным видам лёгкой атлетики должна предусматривать выступление в "благополучных " видах на крупных соревнованиях, с сильной конкуренцией, а в отстающих видах - в более мелких и при отсутствии сильной конкуренции. Это будет способствовать выработке правильной психологии спортсмена, его уверенности в своих силах.

Объёмы наиболее интенсивных средств значительно ниже, чем у специализирующихся в отдельных видах. На этапе начальной специализации параметры тренировочных нагрузок находятся на уровне 45% (1-й год) и 65% (4-й год), а на этапе углублённой специализации - в начале 65%, в конце до 85% от объёмов, выполняемых МСМК.

Ежегодное повышение объёмов наиболее интенсивных средств, тренировки должно составлять до 10%. В то же время средства разносторонней физической подготовки ежегодно сокращаются.

**1.3. Структура системы многолетней подготовки**

 Этапы подготовки в виде спорта легкая атлетика формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

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

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

* этап начальной подготовки - до 3 лет;
* тренировочный этап (период начальной специализации) - до 2 лет;
* тренировочный этап (период углубленной специализации) - до 3 лет;
* этап совершенствования спортивного мастерства - до 3 лет.

 Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся, осуществляется ежегодно до начала учебного года и в течение учебного года при наличии вакантных мест.

Повышение уровня подготовки легкоатлетов в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (таблица № 1).

Многолетний опыт показал, что выполнение предшествующих разрядных требований, во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий данным видом спорта. И часто обучающиеся, пришедшие из других видов спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, но иногда и опережают в росте спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста начала занятий легкой атлетикой, предоставлены в таблице № 1.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

 На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Максимальный возраст – 21год, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

таблица №1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| этапы подготовки | периоды | минимальная наполняемость группы (человек) | максимальный количественный состав группы (человек) | максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | Требования по физической, технической и спортивной подготовке наначало года/ прогнозируемый результат на конец года |
| Этап начальной подготовки | НП-1 | 10 | 25 | 5 | выполнение нормативов ОФП, СФП |
| НП-2 | 10 | 20 | 5 | выполнение нормативов ОФП, СФП |
| НП-3 | 10 | 20 | 5 | выполнение нормативов ОФП, СФП |
| **Тренировочный этап:**этап начальной специализации(Тг-1, ТГ-2)этап углубленной специализации(ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5) | ТГ-1 | 8 | 16 | 7 | Выполнение нормативовОФП, СФП, 3 юношеского разряда |
| ТГ-2 | 8 | 16 | 7 | I1юношеский разряд - 50% группы |
| ТГ-3 | 8 | 16 | 12 |  I1 юношеский разряд, I юношеский разряд - 50% |
| ТГ-4 | 8 | 16 | 12 | I юношеский разряд -100% |
| ТГ-5 | 8 | 16 | 14 | 3 спортивный разряд |
| Этап совершенствования спортивного мастерства |  ССМ-1 | 2 | 5 | 18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, выполнение КМС и 1 разряда (многоборье,метания) |
|  ССМ-2 | 2 | 5 | 20 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, КМС, достижение стабильно высоких спортивных результатов МС и КМС (многоборье, метания) |
|  ССМ-3 | 2 | 5 | 20 |

Годовой объём тренировочной работы сокращён не более чем на 25% в зависимости от периода и задач подготовки. При объединении тренером-преподавателем спортсменов-учащихся в одну группу на тренировочном занятии, уровень их спортивного мастерства не должен различаться более чем на два разряда. При объединении тренировочных групп, состав занимающихся не должен превышать 2-х составов, предусмотренных данными нормативами.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**.

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

* ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
* увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
* соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
* учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

 Легкоатлетическое многоборья требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений. Отбор и прогнозирование потенциальных возможностей юных многоборцев особенно сложны потому, что легкоатлетическое многоборье не является суммой определенного количества видов  легкой атлетики, а представляет собой единый легкоатлетический вид.

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

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

**В учебно-тренировочных группах**:

* дальнейшее укрепление здоровья
* укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно- сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
* повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
* обучение основам техники спринтерского бега и других видов лег­кой атлетики
* начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья
* овладение основами знаний по тренировке в многоборье;
начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записные в нем данные.

**В группах совершенствования спортивного мастерства:**

* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
* развитие физических качеств;
* совершенствование техники видов спорта
* постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышление группы, работа которых является решающей в видах спорта;
* углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
* повышение психической устойчивости спортсмена;
* овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
* овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

**Основные задачи многоборцев, занимающихся в группах высшего спортивного мастерства:**

* укрепления здоровья;
* совершенствование: физических качеств, технического мастерства, соревновательного опыта;

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

* направленности на высшее спортивное достижения;
* единства общей и специальной подготовки;
* волнообразности и вариативности нагрузок;
* единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
* возрастной динамики развития юных спортсменов.

**2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям**

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая аттестация, другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
* тренировочные сборы;
* участие в соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;

**-**  тестирование и контроль

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

* в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
* участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается на всех этапах подготовки. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам**

Система многолетней подготовки легкоатлетов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 3):

 -оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике);

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

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

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

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

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

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

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

 -построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

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

Она строится на основе следующих методических положений:

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

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

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объёмов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находится в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных и спортсменов. Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в учебно -тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й , 4-й и 5-й годах обучения в учебно -тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30-40%, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки до 40-60%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

В группах спортивного совершенствования годичный цикл подготовки - юных многоборцев состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основных соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально - подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные многоборцы принимают участие в 4-6 соревнованиях (в т.ч. 1-2 многоборья).

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй - более продолжительный соревновательный период (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

На этапе спортивного совершенствования происходит увеличение доли специальной физической подготовки. В первые два года обучения соотношение средств ОФП и СФП составляет 30% к 70%, в трети год - 20% к 80%. Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование специальных физических качеств и спортивной техники.

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

Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитан на 52 недели, в котором предусмотрено 42 учебных недель и 10 недель спортивно - оздоровительный лагерь.

 План- схема годичного цикла.

Рациональная подготовка юных многоборцев строится с учетом следующих положений:

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

**ПОДГОТОВКА ЮНЫХ МНОГОБОРЦЕВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-2-го ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)**

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

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

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является тренировочный этап, на котором определяется спортивная специализация. Годичный цикл подготовки юных многоборцев состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально - подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный (6 недель) и специально -подготовительный 4 недели. Второй более продолжительный соревновательный период (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель.), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных многоборцев 1-2-го годов обучения в учебно-тренировочных группах такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

**ПОДГОТОВКА ЮНЫХ МНОГОБОРЦЕВ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

 **1-2 го ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**.

В первые два года занятий юных многоборцев в учебно - тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышение уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся от 11-13 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы по ОФП и СФП.

**ПОДГОТОВКА ЮНЫХ МНОГОБОРЦЕВ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

**3-5го ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**.

При планировании подготовки юных многоборцев в тренировочных группах 3-го и 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

1. повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;

 2. укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно -сосудистой системы в основном средствами ОФП. В ОФП входят: кроссовый бег, прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег.

Специально-подготовительный этап включает задачи:

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

Основные задачи в первом соревновательном периоде:

* совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкание ядра;
* улучшение спортивного результата прошлого сезона

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок. Основные задачи во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе:

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

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность. Основные задачи на специально -подготовительном этапе: -совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжков в длину и высоту, толкание ядра;

* повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Основные задачи на раннем соревновательном этапе:

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

Юный многоборец должен участвовать в 4—5 соревнованиях. Как показывают научные исследования и спортивная практика, не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного периода целесообразно вести специализированный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

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

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

**ПОДГОТОВКА МНОГОБОРЦЕВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**(1-3-й ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ)**

Подготовка многоборцев в группах спортивного совершенствования делится на 3 года. В 1-й и 2-й годы спортсмены 17-18 лет должны выполнить I разряд, на 3-й год спортсмены 19-20 лет должны выполнить нормативные требования кандидата в мастера спорта.

Структура годичного цикла остается той же, что при подготовке в тренировочных группах. Увеличивается объем специальных тренировочных нагрузок и объем силовых и скоростно -силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники видов легкой атлетики, исправлению индивидуальных технических ошибок.

таблица №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| 1 |  Года / этапы обучения | начальной подготовки | тренировочный этап | совершенствования спортивного мастерства |
| 1год | 2-3 год | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год | 1год | 2-3год |
| 2 | общее количество часов в год из расчета 42 недель, что составляет 65% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП | 210 | 210 | 294 | 294 | 504 | 504 | 588 | 756 | 840 |
| 3 | Теория и методика физической культуры и спорта, % | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка, % | 30 | 31 | 32 | 33 | 32 | 32 | 31 | 30 | 30 |
| 4 | Избранный вид спорта, % | 45 | 45 | 48 | 49 | 51 | 52 | 53 | 54 | 54 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры, % | 15 | 13 | 8 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | Самостоятельная подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | **Всего** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** |

 **2.3.Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

**таблица№3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы обучения | Этапы подготовки |
| п/п |  | НП | ТЭ | ССМ |
|  |  | до одного года | свыше одного года | этап начальной | этап | углубленной | До двух лет |
|  |  | специализации | специализации |
|  |  | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год |
| 1 | общее количество часов в год из расчета 42 недель, что составляет 65% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП | 210 | 210 | 294 | 294 | 504 | 504 | 588 | 756 | 840 |
| 2 | Количество часов в неделю | 5 | 5 | 7 | 7 | 12 | 12 | 14 | 18 | 20 |
| 3 | Количество тренировок в неделю | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 5-6 | 5-6 | 6-7 | 8-9 | 9-10 |
| 4 | Количество тренировок в год | 84-126 | 84-126 | 126-168 | 126-168 | 210-252 | 210-252 | 252-294 | 336-378 | 378-420 |

**2.4. Минимальные показатели соревновательной нагрузки.**

2.4.1. Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки спланирован так, чтобы юные легкоатлеты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров легкой атлетики вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то легкоатлет не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

Соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес физической подготовке, которая проводится в тренировочном процессе. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста обучающихся и этапа подготовки.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных легкоатлетов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

2.4.2. Требования к участию в **спортивных соревнованиях** обучающихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика:

* соответствие возраста и пола участника;
* соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
* прохождение предварительного отбора на соревнованиях ДЮСШ;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4.3. Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью обучающихся. В этот период применяют микроциклы 4:1 и 3:1.

При трехразовых тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

 таблица №4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Показатели соревновательной деятельности | Этапы подготовки |
| НП | ТЭ | ССМ |
| до одного года | свыше одного года | этап начальной специализации | этап углубленной специализации | До двух лет |
| 1 год | 2-3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 -3 год |
| 1 | Количество соревнований |  4 | 5-8 | 8-11 | 8-11 | 11-15 | 11-15 | 11-15 | 15-20 | 15-21 |

Планирование участия обучающихся в тренировочных сборах и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях

В соответствии с федеральными государственными требованиями по Программе предусмотрены тренировочные сборы продолжительностью от 14 дней до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно).

Тренировочные сборы организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс, строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные сборы распланированы с учетом каникулярного периода обучения. Тренировочные сборы, имеют оздоровительный характер, тренировка легкоатлета носит соответствующую направленность. В спортивных лагерях обучающиеся занимаются преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы обучающие получают навыки в видах спорта способствующих повышению профессионального мастерства. В этот период большое внимание уделяется развивающим физическим упражнениям. В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, и др.), гимнастика, подвижные игры, плавание, велосипед и др. В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания).

**2.5. Годовой учебный план на 42 недели тренировочных занятий в ДЮСШ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы программы | Э Т А П Ы П О Д Г О Т О В К И |
| НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ | ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП | СОВЕРШЕНСТВОВАВАНИЯ СПОРТИВНОГО  МАСТЕРСТВА |
| до одного года | свыше года | этап начальной специализации | этап углубленной специализации | до трех лет |
| 1год | 2-3 год | 1год | 2год | 3 год | 4 год | 5год | 1 год | 2-3 год |
| час. | % | час. | % | час. | % | час. | % | час. | % | час. | % | час. | % | час. | % | час. | % |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **1.** | **Объёмы реализации программы по предметным областям:** |
| 1.1. | **теория и методика и методика физической культуры и спорта:**-*теоретическая подготовка* | 17 | 8 | 17 | 8 | 24 | 8 | 24 | 8 | 25 | 5 | 25 | 5 | 30 | 5 | 38 | 5 | 42 | 5 |
| 1.2. | **Общая и специальная физическая подготовка** | 63 | 30 | 66 | 31 | 97 | 33 | 98 | 33 | 162 | 32 | 162 | 32 | 183 | 31 | 227 | 30 | 252 | 30 |
| 1.3. | **Избранный вид спорта:***-техническая подготовка* | 95 | 45 | 95 | 45 | 142 | 48 | 145 | 49 | 257 | 51 | 262 | 52 | 312 | 53 | 409 | 54 | 454 | 54 |
|  | *-тактическая подготовка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *-участие в соревнованиях* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *-психологическая подготовка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *-инструкторская и судейская практика* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *-восстановительные мероприятия* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *-итоговая и промежуточная аттестация* | один раз по итогам освоения года этапа подготовки // один раз в год (по утвержденному плану образовательной организации) |
| 1.4. | **Другие виды спорта и подвижные игры** | 30 | 15 | 26 | 13 | 22 | 8 | 18 | 7 | 30 | 6 | 25 | 5 | 30 | 5 | 38 | 5 | 42 | 5 |
| 1.5. | **Самостоятельная работа(***работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)* | 5 | 2 | 6 | 3 | 9 | 3 | 9 | 3 | 30 | 6 | 30 | 6 | 33 | 6 | 44 | 6 | 50 | 6 |
| Общее количество тренировочных часов в год (**на 42 недели)** | **210** | **100%** | **210** | **100%** | **294** | **100%** | **294** | **100%** | **504** | **100%** | **504** | **100%** | **588** | **100%** | **756** | **100%** | **840** | **100%** |
| **Количество часов в неделю** | **5** | **5** | **7** | **7** | **12** | **12** | **14** | **18** | **20** |
| **Количество тренировок в неделю** | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 5-6 | 5-6 | 6-7 | 8-9 | 9-10 |
| **Общее количество тренировок в год** | 84-126 | 84-126 | 126-168 | 126-168 | 210-252 | 210-252 | 252-294 | 336-378 | 378-420 |
| **2.** | **Минимальные объёмы соревновательной нагрузки, из них:**-соревнований (количество) | 4 | 5-8 | 8-11 | 8-11 | 11-15 | 11-15 | 11-15 | 15-20 | 15-21 |
| **3.** | **Тренировочные сборы** | выборочно в соответствии с перечнем тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно - массовых мероприятий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тренировочные сборы для выполнения перспективных спортсменов для комплектования сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и центров спортивной подготовки | До 21 дня, но не более двух раз в год | В соответствии с планом комплектования сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации |

**2.5.1. Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | м е с я ц ы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель  | май | июнь | июль | август |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| * 1. **Объемы реализации Программы по предметным областям**
 |
| 1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта-теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  | **17** |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 |  |  | **63** |
| 1.3. | Избранный вид спорта:-техническая подготовка,-тактическая подготовка,-участие в соревнованиях,-инструкторская и судейская практика,-восстановительные мероприятия,-психологическая подготовка - итоговая , промежуточная аттестация, | 9 | 10 | 9 | 10 | 8 | 10 | 10 | 11 | 11 | 7 |  |  | **95** |
| 1.4. | Другие виды спорта и подвижные игры  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |  |  | **30** |
| 1.5. | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) |  |  | 1 |  | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | **5** |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели) | 22 | 21 | 22 | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 15 |  |  | **210** |
| 2. | **Минимальные объёмы соревновательной нагрузки, из них:****-**соревнований (количество) |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | **4** |
| 3. | **Тренировочные сборы** | выборочно в соответствии с перечнем тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий |
| Количество часов в неделю |  | **5** |
| Количество тренировок в неделю |  | **2-3** |
| Общее количество тренировок в год |  | **84-126** |

**2.5.2. Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | м е с я ц ы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель  | май | июнь | июль | август |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| * 1. **Объемы реализации Программы по предметным областям**
 |
| 1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта-теоретическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  | **17** |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 |  |  | **66** |
| 1.3. | Избранный вид спорта:-техническая подготовка,-тактическая подготовка,-участие в соревнованиях,-инструкторская и судейская практика,-восстановительные мероприятия,-психологическая подготовка - итоговая , промежуточная аттестация, | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 4 |  |  | **95** |
| 1.4. | Другие виды спорта и подвижные игры | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |  |  | **26** |
| 1.5. | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | **6** |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели) | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 22 | 22 | 21 | 15 |  |  | **210** |
| 2. | **Минимальные объёмы соревновательной нагрузки, из них:****-**соревнований (количество) |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | **5-8** |
| 3. | **Тренировочные сборы** | **выборочно в соответствии с перечнем тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий** |
| Количество часов в неделю |  | **5** |
| Количество тренировок в неделю |  | **2-3** |
| Общее количество тренировок в год |  | **84-126** |

**2.5.3. Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 3-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | м е с я ц ы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель  | май | июнь | июль | август |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| * 1. **Объемы реализации Программы по предметным областям**
 |
| 1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта-теоретическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  | **17** |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 |  |  | **66** |
| 1.3. | Избранный вид спорта:-техническая подготовка,-тактическая подготовка,-участие в соревнованиях,-инструкторская и судейская практика,-восстановительные мероприятия,-психологическая подготовка - итоговая , промежуточная аттестация, | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 4 |  |  | **95** |
| 1.4. | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |  |  | **26** |
| 1.5. | Другие виды спорта и подвижные игры |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | **6** |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели) | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 22 | 22 | 21 | 15 |  |  | **210** |  |
| 2. | **Минимальные объёмы соревновательной нагрузки, из них:****-**соревнований (количество) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | **Тренировочные сборы** | выборочно в соответствии с перечнем тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий |
| Количество часов в неделю |  | **5** |
| Количество тренировок в неделю |  | **2-3** |
| Общее количество тренировок в год |  | **84-126** |

**2.5.4. Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | м е с я ц ы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель  | май | июнь | июль | август |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| * 1. **Объемы реализации Программы по предметным областям**
 |
| 1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта-теоретическая подготовка | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |  |  | **24** |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 |  |  | **97** |
| 1.3. | Избранный вид спорта:-техническая подготовка,-тактическая подготовка,-участие в соревнованиях,-инструкторская и судейская практика,-восстановительные мероприятия,-психологическая подготовка - итоговая , промежуточная аттестация, | 16 | 20 | 13 | 19 | 13 | 15 | 17 | 13 | 11 | 5 |  |  | **142** |
| 1.4. | Другие виды спорта и подвижные игры | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | **22** |
| 1.5. | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) |  |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 1 |  |  | **9** |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели) | 32 | 34 | 30 | 34 | 28 | 28 | 31 | 29 | 28 | 20 |  |  | **294** |
| 2. | **Минимальные объёмы соревновательной нагрузки, из них:****-**соревнований (количество) | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | **8-11** |
| 3. | **Тренировочные сборы** | выборочно в соответствии с перечнем тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий |
| Количество часов в неделю |  | **7** |
| Количество тренировок в неделю |  | **3-4** |
| Общее количество тренировок в год |  | **126-168** |

**2.5.5. Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа 2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | м е с я ц ы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель  | май | июнь | июль | август |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| * 1. **Объемы реализации Программы по предметным областям**
 |
| 1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта-теоретическая подготовка | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |  |  | **24** |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  | **98** |
| 1.3. | Избранный вид спорта:-техническая подготовка,-тактическая подготовка,-участие в соревнованиях,-инструкторская и судейская практика,-восстановительные мероприятия,-психологическая подготовка - итоговая , промежуточная аттестация, | 15 | 16 | 16 | 19 | 14 | 16 | 15 | 16 | 14 | 4 |  |  | **145** |
| 1.4. | Другие виды спорта и подвижные игры  | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  | **18** |
| 1.5. | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) |  |  | 2 |  | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |  | **9** |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели) | 30 | 30 | 32 | 32 | 30 | 30 | 30 | 32 | 30 | 18 |  |  | **294** |
| 2. | **Минимальные объёмы соревновательной нагрузки, из них:****-**соревнований (количество) | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | **8-11** |
| 3. | **Тренировочные сборы** | выборочно в соответствии с перечнем тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий |
| Количество часов в неделю |  | **7** |
| Количество тренировок в неделю |  | **3-4** |
| Общее количество тренировок в год |  | **126-168** |

 **2.5.6. Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа 3-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | м е с я ц ы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель  | май | июнь | июль | август |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| * 1. **Объемы реализации Программы по предметным областям**
 |
| 1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта-теоретическая подготовка | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |  |  | **25** |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 |  |  | **162** |
| 1.3. | Избранный вид спорта:-техническая подготовка,-тактическая подготовка,-участие в соревнованиях,-инструкторская и судейская практика,-восстановительные мероприятия,-психологическая подготовка - итоговая , промежуточная аттестация, | 29 | 31 | 26 | 31 | 24 | 26 | 29 | 28 | 25 | 8 |  |  | **257** |
| 1.4. | Другие виды спорта и подвижные игры  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | **30** |
| 1.5. | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) |  |  | 6 |  | 6 | 3 | 3 | 3 | 6 | 3 |  |  | **30** |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели) | 52 | 52 | 54 | 52 | 52 | 50 | 54 | 54 | 52 | 32 |  |  | **504** |
| 2. | **Минимальные объёмы соревновательной нагрузки, из них:****-**соревнований (количество) | 1 | 1 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  | **11-15** |
| 3. | **Тренировочные сборы** | выборочно в соответствии с перечнем тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий |
| Количество часов в неделю |  | **12** |
| Количество тренировок в неделю |  | **5-6** |
| Общее количество тренировок в год |  | **210-252** |

 **2.5.7. Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа 4-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | м е с я ц ы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель  | май | июнь | июль | август |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| * 1. **Объемы реализации Программы по предметным областям**
 |
| 1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта-теоретическая подготовка | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |  |  | **25** |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 |  |  | **162** |
| 1.3. | Избранный вид спорта:-техническая подготовка,-тактическая подготовка,-участие в соревнованиях,-инструкторская и судейская практика,-восстановительные мероприятия,-психологическая подготовка - итоговая , промежуточная аттестация, | 29 | 30 | 28 | 31 | 25 | 26 | 28 | 25 | 28 | 12 |  |  | **262** |
| 1.4. | Другие виды спорта и подвижные игры  | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |  |  | **25** |
| 1.5. | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) |  | 2 | 4 |  | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 |  |  |  | **30** |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели) | 52 | 52 | 54 | 52 | 52 | 50 | 54 | 54 | 52 | 32 |  |  | **504** |
| 2. | **Минимальные объёмы соревновательной нагрузки, из них:****-**соревнований (количество) | 1 | 2 | 1 |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  | **11-15** |
| 3. | **Тренировочные сборы** | выборочно в соответствии с перечнем тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий |
| Количество часов в неделю |  | **12** |
| Количество тренировок в неделю |  | **5-6** |
| Общее количество тренировок в год |  | **210-252** |

 **2.5.8. Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа 5-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | м е с я ц ы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель  | май | июнь | июль | август |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| * 1. **Объемы реализации Программы по предметным областям**
 |
| 1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта-теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | **30** |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 18 |  |  | **183** |
| 1.3. | Избранный вид спорта:-техническая подготовка,-тактическая подготовка,-участие в соревнованиях,-инструкторская и судейская практика,-восстановительные мероприятия,-психологическая подготовка - итоговая , промежуточная аттестация, | 35 | 37 | 32 | 40 | 26 | 30 | 30 | 31 | 34 | 17 |  |  | **312** |
| 1.4. | Другие виды спорта и подвижные игры  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | **30** |
| 1.5. | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) |  |  | 6 |  | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 3 |  |  | **33** |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели) | 60 | 62 | 62 | 64 | 56 | 58 | 58 | 62 | 62 | 44 |  |  | **588** |
| 2. | **Минимальные объёмы соревновательной нагрузки, из них:****-**соревнований (количество) | 1 | 2 | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |  |  | **11-15** |
| 3. | **Тренировочные сборы** | выборочно в соответствии с перечнем тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий |
| Количество часов в неделю |  | **14** |
| Количество тренировок в неделю |  | **6-7** |
| Общее количество тренировок в год |  | **252-294** |

**2.5.9. Годовой план распределения учебных часов тапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | м е с я ц ы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель  | май | июнь | июль | август |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| * 1. **Объемы реализации Программы по предметным областям**
 |
| 1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта-теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |  |  | **38** |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 22 | 23 | 23 | 23 | 22 | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 |  |  | **227** |
| 1.3. | Избранный вид спорта:-техническая подготовка,-тактическая подготовка,-участие в соревнованиях,-инструкторская и судейская практика,-восстановительные мероприятия,-психологическая подготовка - итоговая , промежуточная аттестация, | 48 | 50 | 36 | 45 | 40 | 39 | 44 | 39 | 41 | 27 |  |  | **409** |
| 1.4. | Другие виды спорта и подвижные игры  | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |  |  | **38** |
| 1.5. | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) |  |  | 8 |  | 10 | 6 | 6 | 8 | 6 |  |  |  | **44** |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели) | 78 | 81 | 75 | 76 | 78 | 75 | 81 | 78 | 78 | 56 |  |  | **756** |
| 2. | **Минимальные объёмы соревновательной нагрузки, из них:****-**соревнований (количество) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **15-20** |
| 3. | **Тренировочные сборы** | выборочно в соответствии с перечнем тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий |
| Количество часов в неделю |  | **18** |
| Количество тренировок в неделю |  | **8-9** |
| Общее количество тренировок в год |  | **336-378** |

**2.5.10. Годовой план распределения учебных часов тапа совершенствования спортивного мастерства 2-3-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | м е с я ц ы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель  | май | июнь | июль | август |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| * 1. **Объемы реализации Программы по предметным областям**
 |
| 1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта-теоретическая подготовка | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |  |  | **42** |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 25 | 26 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 26 | 25 |  |  | **252** |
| 1.3. | Избранный вид спорта:-техническая подготовка,-тактическая подготовка,-участие в соревнованиях,-инструкторская и судейская практика,-восстановительные мероприятия,-психологическая подготовка - итоговая , промежуточная аттестация, | 53 | 54 | 41 | 56 | 45 | 40 | 49 | 42 | 50 | 24 |  |  | **454** |
| 1.4. | Другие виды спорта и подвижные игры  | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |  |  | **42** |
| 1.5. | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) |  |  | 10 |  | 10 | 10 | 6 | 10 | 4 |  |  |  | **50** |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели) | 86 | 89 | 85 | 89 | 88 | 83 | 89 | 86 | 88 | 57 |  |  | **840** |
| 2. | **Минимальные объёмы соревновательной нагрузки, из них:****-**соревнований (количество) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **15-21** |
| 3. | **Тренировочные сборы** | выборочно в соответствии с перечнем тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий |
| Количество часов в неделю |  | **20** |
| Количество тренировок в неделю |  | **9-10** |
| Общее количество тренировок в год |  | **378-420** |

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. **Содержание и методика работы по предметным областям**, **этапам (периодам) подготовки.**

 Программа устанавливает для практического раздела, следующие виды спортивной подготовки по легкой атлетике:

- на этапе начальной подготовки: дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тре­нировочные группы.

на тренировочном этапе: этап направлен, на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно- переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований. В период углубленной специализации: совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

на этапе совершенствования спортивного мастерства: совершенствование в технике избранного вида, воспитание специальных силовых и скоростно- силовых качеств, специфической внутримышечной и межмышечной координации движений, освоение возрастающих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в конкретной специализации, дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

3**.1.1. Развитие основных физических качеств**

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

1.ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответству­ющие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

2.увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортив­ной специализации на последующих этапах подготовки;

3.соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагру­зок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спорт­сменов;

4.учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготов­ки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на пер­вом году обучения и 80-85/15-20%-на втором.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном ис­пользовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимос­ти от факторов, определяющих общую и специальную подготовлен­ность юных спортсменов. Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и фор­мирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й - 5-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к из­бранному виду спорта и составляет 30-40%, в то же время происхо­дит увеличение до 40-60% доли специальной физической подготов­ки, которая направлена на развитие специальных физических ка­честв и совершенствование спортивной техники.

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

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные многоборцы принимают участие в 4-6 соревнованиях (в т.ч. 1-2 многоборья).

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй - более продолжительный соревновательный период (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

На этапе совершенствования спортивного мастерства происходит увеличение доли специальной физической подготовки. В первые два года обучения соотношение средств ОФП и СФП составляет 30% к 70%, в третий год – 20% к 80%. Специальная физическая подготовка направленная на совершенствование специальных качеств и спортивной  техники.

**3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки**

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

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

Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

а) определенным соотношением различных сторон подготовки (на­пример, физической и технической);

б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (напри - мер, объема и интенсивности);

в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ - ПЕРВЫЙ БЛОК В СТРУКТУРЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

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

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

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

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

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

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

При планировании группового тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность.

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

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

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

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

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

* 1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
	2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
	3. Воспитание быстроты в кратковременной работе.
	4. Воспитание быстроты в продолжительной работе.
	5. Воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
	6. Воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
	7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
	8. Воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.

9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.

* + 1. Воспитание выносливости в работе большой мощности.
		2. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

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

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

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

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

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне. Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т. п

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

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

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

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

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

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

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка. После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное - в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом - увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый -с очень большой нагрузкой, второй - с облегченной.

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

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

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

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

**3.2.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (до одного года, свыше одного года)**

Рациональная подготовка юных многоборцев стро­ится с учетом следующего:

1. традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов
2. правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и в годичных циклах;
3. соответствия основных средств и методов подготовки задачам те­кущего года;
4. динамики физической подготовленности;
5. основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

**Подготовка юных многоборцев** **в группах начальной подготовки (до одного года, свыше одного года)**

На первом, втором и третьем году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Данный этап должен обеспечивать разностороннюю физическую и техническую подготовленность занимающихся с широким использованием легкоатлетических видов. Основными средствами подготовки юных легкоатлетов на данном этапе являются легкоатлетические упражнения; упражнения из других видов спорта, решающие задачи разносторонней физической подготовки, волевой подготовки и упражнения, повышающие эмоциональность занятий (подвижные игры, гимнастика, акробатика и т. д.); соревновательные упражнения преимущественно по программе многоборья, а также теоретическая подготовка.

 Дети приходят заниматься в этом возрасте, как правило, не с целью стать чемпионами или добиться победы, а главное - получить удовольствие от тренировки или соревнований. Значительный отсев из групп начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому в группах начальной подготовки упражнения для повышения

эмоциональности - подвижные и спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения - должны занимать до 20% от общего объёма тренировки (по времени). Эти упражнения параллельно будут решать и задачи развития физической подготовки. Объём средств ОФП и обучения технике должен составлять примерно 60%. Остальные 20% отводятся СФП, участию в соревнованиях, тестированию и контрольным упражнениям, выполнению основных легкоатлетических упражнений с тренировочными целями.

 Этот период двигательного [развития детей](http://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/) характеризуется ростом результатов при выполнении физических упражнений, требующих обучения и комплексного проявления физических качеств.

Основными задачами в группах начальной подготовки являются: укрепление здоровья, улучшение разносторонней двигательной подготовленности, овладение основными двигательными навыками спортивной ходьбы, гладкого и барьерного бега, прыжков с места и с разбега, всех видов метаний (преимущественно с места, за исключением метания мяча и копья); воспитание морально-волевых качеств.

В этом возрасте необходимо уже приучать детей к выполнению комплекса утренней специализированной легкоатлетической зарядки, в которую необходимо вводить бег.

В процессе занятий тренер обязан систематически проводить тестирование и контрольные упражнения, которые на этапе начальной подготовки достаточно разнообразны. Динамика тестовых показателей будет являться одним из критериев отбора спортсменов для занятий отдельными видами лёгкой атлетики. Тестирование следует проводить 2 - 4 раза в год. Исходное - в начале подготовительного периода - в сентябре - октябре, второе - в середине декабря, третье - в мае, перед началом летней серии стартов, четвёртое - в конце соревновательного периода (июль - начало августа).

|  |
| --- |
|  |

Важной задачей занятий в группах начальной подготовки является обучение юных легкоатлетов умению переносить значительные физические и психические нагрузки. Это достигается через систему соревнований и особенно через использование комплекса круговой тренировки. Другая важнейшая задача - обучение основам рациональной техники легкоатлетических видов, создание хорошей школы движений. При этом обучение должно быть всегда групповым, без излишней индивидуализации.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладеть техникой сложных движений. Они хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся детали. Дети с трудом анализируют свои движения. Новые условные связи образуются у них быстро, но труднее дифференцируются. Поэтому при обучении технике легкоатлетических видов предпочтительнее использовать целостный метод обучения. Это позволит юным легкоатлетам усвоить главное в содержании упражнения. Внимание детей лет развито очень слабо. Устойчивый интерес к упражнению, которое не может быть выполнено сразу, возникает только в том случае, если обучение проходит эмоционально, подкрепляется наглядными пособиями и оценивается преподавателем-тренером.

Контроль за техникой выполнения упражнений необходимо осуществлять с разминки и общеразвивающих упражнений. Предметом наблюдений должна являться осанка спортсмена - свободное положение плеч и предплечий, постановка стопы на грунт движением сверху вниз и строго в продольном направлении, без разворота.

Особое значение приобретают ускорения, выполняемые в конце разминки. В процессе их выполнения необходимо следить за свободой и непринуждённостью движений, осанкой и постановкой стопы на грунт.

При выполнении основных упражнений юным спортсменам необходимо обращать внимание в первую очередь на овладение основными - ведущими - элементами движений. В процессе спортивного совершенствования с ростом уровня подготовленности техника изменяется в сторону большей индивидуализации. Поэтому необходимо обучать юных спортсменов правильным основам техники, на базе которых впоследствии можно продолжать совершенствование техники.

Большую роль в технической подготовке спортсменов играет способность выполнять движения свободно, расслабленно. Тренеры, особенно на этапе начальной подготовки, должны учить детей умению расслабляться - в состоянии стоя, сидя и лёжа, а затем в движении при выполнении бега, прыжков, метаний, ходьбы.

У детей до младшего возраста имеются более благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты движений и темпа бега, чем у детей старшего возраста. Поэтому в ходе занятий необходимо воспитывать именно эти компоненты быстроты - частоту движений и темп бега.

Способность к быстроте движений заложена у человека генетически. Когда быстрота и подвижность нервных процессов почти достигают уровня взрослого организма. Поэтому важным фактором реализации генетически заложенных возможностей в проявлении быстроты, а следовательно, и достижения спортивных результатов в соответствующих видах является совершенствование её составляющих. На ранних этапах - развитие частоты и темпа движений, затем влет - скоростно-силовых качеств и мышечной силы, влет - специальной выносливости спринтера. Наиболее эффективными средствами развития быстроты в группах начальной подготовки будут подвижные и спортивные игры, быстрый бег на контролируемых скоростях, эстафеты, прыжки и прыжковые упражнения, метание камней и лёгких предметов.

На этапе начальной подготовки важное, значение имеет развитие силы и скоростно-силовых качеств. В 9 -11 лет можно с помощью общеразвивающих упражнений совершенствовать силовые качества детей. Такой универсализм заметен в первые полтора - два года. В последующие периоды сила и скоростно-силовые качества должны развиваться более специализированно. Упражнения, воспитывающие силу, должны выполняться с минимальными напряжениями, исключающими натуживание, а также максимальные мышечные напряжения. Для развития силы рекомендуются акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах, упражнения с отягощениями небольшой массы (от одной трети до половины массы собственного тела).

В группах начальной подготовки важное, значение приобретает развитие ловкости движений, особенно в игровых и кроссовых тренировочных упражнениях, а также в занятиях по обучению технике легкоатлетических видов и её совершенствованию. Овладение новыми способами выполнения упражнений повышает способность координировать движения, т. е. развивает ловкость. Для этого используют упражнения в необычных условиях, с измененным исходным положением, смену способа выполнения (например, прыжки спиной вперёд, прыжки с неопределённого разбега, метание левой рукой, выполнение новых движений в полёте).

Важными компонентами ловкости являются "чувство равновесия", "чувство времени", "чувство снаряда", что заставляет преподавателя уже в первый период занятий лёгкой атлетикой развивать эти способности детей.

Параллельно с развитием ловкости у детей необходимо развивать гибкость. В младшем возрасте дети обладают хорошей гибкостью и подвижностью в суставах, к годам эти качества теряются, особенно у детей, обладающих повышенной силой. Для воспитания гибкости следует использовать в первую очередь барьерный бег, добиваться выполнения большинства специальных и основных упражнений с большой амплитудой, в занятия, особенно в подготовительную часть, включать для повышения гибкости специальные упражнения с предметами, у гимнастической стенки, акробатические упражнения на растягивание (шпагаты, полушпагаты, мостики, силовые упражнения в положении барьерного шага, различные наклоны сидя и стоя). Упражнения для развития гибкости надо выполнять систематически и включать их как в утреннюю зарядку, так и в основную тренировку.

Особое значение на этапе начальной подготовки приобретает развитие выносливости. Именно в упражнениях на выносливость юные легкоатлеты сталкиваются с преодолением больших физических и психических нагрузок. Упражнения на выносливость повышают физическую работоспособность легкоатлетов, что в дальнейшем помогает им выполнять значительные объёмы тренировочных нагрузок в беге, прыжках, метаниях, многоборьях, спортивной ходьбе.

Важное, значение приобретает развитие аэробных способностей детей, что приводит к повышению функций кислородно-транспортной системы (потребление кислорода, увеличение лёгочной [вентиляции](http://www.pandia.ru/text/category/ventilyatciya/), повышение капилляризации мышц, утилизация кислорода, экономизация сердечной деятельности и укрепление сердечной мышцы).

Для развития общей выносливости (аэробных возможностей) на этапе начальной подготовки используются длительные кроссы, спортивные игры, лыжи, плавание, пробеги на шоссе, длительные туристские прогулки в горной местности.

Анаэробные возможности (специальная выносливость спринтеров, барьеристов, прыгунов, метателей, бегунов на средние дистанции) развиваются посредством соревновательных упражнений, серийного выполнения прыжковых, бросковых и других скоростно-силовых упражнений.

Трениров­ка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнасти­ческих упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускоре­ний (от 10 до 30м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного перио­да проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 100 м, прыжки в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки. Соревнования надо проводить в следующей последовательности: сентябрь старта по кроссу; декабрь старта по многоборьям; апрель старта по кроссу, 1 - 2 старта в отдельных видах; июнь и начало июля старта по многоборьям, 2 - 3 старта в отдельных видах. Пробеги по шоссе и в лесу могут проводиться в ноябре и марте. В октябре, ноябре, феврале и марте необходимо сосредоточиться на целенаправленной тренировке.

**3.2.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап начальной специализации -** до двух лет)

**Подготовка юных многоборцев на тренировочном этапе (этапе начальной специализации до двух лет)** в первые, два года занятий юных многоборцев в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторон­ней физической подготовке, овладению техникой специальных подго­товительных упражнений, повышению уровня развития основных физи­ческих качеств и широким объёмом теоретических знаний.

 Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет.

Решая основные задачи этапа, тренер-преподаватель постепенно проводит дальнейший отбор для специализации в отдельных видах лёгкой атлетики, основным критерием, которого начинают служить спортивные результаты, достигнутые юными спортсменами на соревнованиях в родственных видах лёгкой атлетики.

Основными средствами подготовки являются широкий круг упражнений из родственных видов лёгкой атлетики, упражнения из других групп лёгкой атлетики, упражнения для повышения эмоциональности занятий, узкоспециализированные средства из отдельных видов лёгкой атлетики, соревновательные упражнения в специализированных многоборьях, теоретические занятия.

На этапе начальной специализации 40% времени должно отводиться средствам СФП, 40% - ОФП и 20% - средствам, повышающим эмоциональность занятий.

Постепенно с ростом уровня подготовленности увеличивается число занятий в недельном цикле и их продолжительность.

Непременным условием должно оставаться подведение итогов после каждого занятия.

На этом этапе происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов. Средства для повышения эмоциональности занятий применяются ещё в большем объёме и выносятся в отдельные тренировочные занятия в осенний период, в разгрузочные микроциклы и дни.

На всём протяжении этапа начальной специализации тренер-преподаватель должен проводить специализированные тесты и контрольные упражнения 2 - 4 раза в год и анализировать их динамику.

На этом этапе юные легкоатлеты продолжают совершенствовать технику, но уже в родственных видах. Значительно увеличивается объём специальных упражнений, обращается внимание на отработку отдельных ведущих элементов техники упражнений. Более широко применяется метод расчленённого обучения технике: основное соревновательное упражнение разделяется на элементы, на овладение которыми отводится определённое время. Затем эти элементы соединяются в связки, а затем - в целостное движение. При использовании расчленённого метода следует всегда помнить, что доводить до автоматизма выполнение отдельных элементов не следует. Их необходимо вовремя сводить в крупные связки, а последние, в свою очередь - в целостное упражнение. В этом случае не будут нарушаться переходы элементов из одного в другой, что позволит вовремя сформировать временные и пространственные взаимосвязи между элементами и связками в целостном упражнении.

В этом возрасте следует продолжать работу по воспитанию естественности и непринуждённости всех движений юного легкоатлета. Особенно это касается его беговых движений.

На этапе начальной специализации продолжается дальнейшее развитие физических качеств, но для различных групп лёгкой атлетики оно уже имеет избирательное направление. Влет наступает период наиболее выраженного прироста силы, развития нервно-мышечного аппарата и выносливости, говорящей о созревании кардиореспираторной системы. В спринтерском и барьерном беге, прыжках, метаниях и многоборьях основная направленность занятий должна заключаться в развитии скоростно-силовых качеств, абсолютной силы, необходимых для выполнения соревновательного упражнения групп мышц: быстроты движений, ловкости при несколько меньшем объёме средств, развивающих общую и специальную выносливость.

В беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе много времени отводится развитию выносливости и преимущественно аэробных возможностей в сочетании с анаэробными.

Воспитанию скоростно-силовых качеств, быстроты, абсолютной силы и ловкости отводится меньше времени, но используется оно более целенаправленно, избирательно.

Почти в одинаковом объёме для всех групп видов лёгкой атлетики продолжается развитие гибкости и подвижности в суставах.

На этапе начальной спортивной специализации происходит постепенное увеличение всех параметров тренировочных нагрузок: общего объёма, объёма интенсивных тренировочных средств различной направленности. Однако в этом возрасте на спортивные результаты оказывает большое влияние прирост общего объёма тренировочной нагрузки, который повышается за счёт увеличения числа тренировочных занятий и объёма отдельных занятий. Примерный прирост общего объёма тренировочных нагрузок из года в год составляет %. Повышение интенсивности занятий происходит за счёт увеличения объёма специальных упражнений, количества соревнований и средств скоростно-силовой подготовки. На этом этапе ещё очень осторожно следует подходить к использованию наиболее сильно действующих упражнений узкоспециализированной направленности: повторного и интервального бега на различных отрезках, прыжков с полного разбега и на максимальной высоте, метаний тяжёлых снарядов "на результат".

**Соревновательная подготовка**на этапе начальной специализации имеет три формы: для летних детей общие многоборья, к которым относятся четырёхборья и пятиборья; специализированные двоеборья , состоящие из смежных видов лёгкой атлетики; выступления в отдельных видах лёгкой атлетики.

При этом с возрастом занимающихся удельный вес общих многоборий постепенно уменьшается, которые затем переходят в специализированные двоеборья. К концу этапа объём соревновательной подготовки в отдельных видах лёгкой атлетики значительно повышается, достигая состязаний в год.

Соревнования концентрируются на зимнем этапе подготовительного периода (январь - февраль) и летнем соревновательном периоде (май - август).

Необходимо стремиться к тому, чтобы октябрь, ноябрь, декабрь, март и апрель были месяцами напряжённой тренировки. В эти месяцы также возможно выступление в одном соревновании, но без специальной подготовки.

После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нор­мативы разносторонней физической подготовленности. Для юных многоборцев 1-го и 2-го годов обучения в учебно-тренировочных группах такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. В первые, 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы - на 5-8% меньше.

**3.2.3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап углубленной специализации - свыше двух лет)**

При планировании подготовки юных спортсменов в трениро­вочных группах 3-го и 5-го годов обучения в годичном цикле необходи­мо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовитель­ного периода на общеподготовительном этапе должны решаться ниже­приведенные задачи:

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

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

Специально-подготовительный этап включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работо­способности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

* Совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкание ядра.
* Улучшение спортивного результата прошлого сезона.

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

Основные задачи во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, глав­ным образом средствами ОФП.
2. Развитие общей выносливости.

*Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.*

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта
2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.
2. Улучшение спортивного результата прошлого года.

*Юный многоборец должен участвовать в 4-5 соревнованиях.*

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

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

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
2. Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним;
3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

**3.2.4.Этап совершенствования спортивного мастерства  (1-3-й годы обучения)**

Подготовка многоборцев в группах совершенствования спортивного мастерства делится на 3 года. В 1-й и 2-й годы спортсмены 16-17 лет должны выполнить I разряд, на 3-ий год – нормативные требования кандидата мастера спорта.

Структура годичного цикла остается той же, что при подготовке тренировочных группах. Увеличивается объем специально-беговых тренировочных нагрузок и объем силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники видов легкой атлетики, исправлению индивидуальных технических ошибок. С этой целью проводят видео - и киносъемку с последующим анализом кинограмм.

**3.3. Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.**

(**Теория и методика физической культуры и спорта).**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

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

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

На этапе *углубленной спортивной специализации* используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся многоборьями, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

На этапе *спортивного совершенствования* в дополнение к указанным методам применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов  в планировании и анализе тренировки, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Спортсмен должен:

* Знать задачи,  стоящие перед ним;
* Уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в форме тренировочных занятий и планировании их, планировании перспективной многолетней тренировки;
* Знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ними участия в них;
* Вести учет тренировки и контроль за ней;
* Анализировать спортивные и функциональные показатели;
* Вести дневник тренировки;

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

К проблеме специальной теоретической подготовки должно быть привлечено особое внимание спортивных организаций и тренеров. В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, встречи с известными мастерами спорта и специалистами. Но самое главное – желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

**Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах** **многолетней подготовки**:

* 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
	2. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
	3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
	4. Единая всероссийская спортивная классификация.
	5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
	6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.
	7. Организационная структура и управление физкультурным движением в

России.

* 1. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.
	2. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
	3. Краткая характеристика международных связей российских легкоатлетов. Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.
	4. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.
	5. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. Для развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России.
	6. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).
	7. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно –сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно –сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.
	8. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
	9. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой.
	10. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.
	11. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
	12. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.
	13. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.
	14. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.
	15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно- гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.
	16. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
	17. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.
	18. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.
	19. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).
	20. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
	21. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.
	22. Физиологические основы спортивной тренировки.
	23. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.
	24. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по прыжкам. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

**3.4. Рекомендации по планированию общей и специальной физической подготовки**

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40­50 %.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

* развитие систем и функций организма занимающихся,
* овладение ими разнообразными умениями и навыками,
* воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
* создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

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.

* *Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.
* *Ходьба:* обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом.
* *Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.
* *Прыжки:* в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.
* *Метания:* теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.
* *Гимнастические упражнения без предметов*: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.
* *Упражнения на гимнастических снарядах:* на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.
* *Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры

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).

**Специальная физическая подготовка (СФП)**.

* Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.
* *Беговые упражнения:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.
* *Прыжковые упражнения:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.
* *Силовые упражнения:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.
* *Имитационные упражнения:* имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

* соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

* соответствие временного интервала работы.
* Упражнения на развитие силы:
* упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
* метание гири, ядра и других;
* различные прыжковые упражнения;

 - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Например: в подготовительном периоде (зимой) штангу поднимают в одном занятии до 10 тонн (это общий тоннаж всех движений), а весной 5 тонн, но интенсивность движений увеличивается, т.е. зимой работают без ограничения времени отдыха, а весной ограничивают время отдыха между сериями упражнений.

Тренировка над силой зимой

* Разминка обычная - легкоатлетическая;
* Метание набивных мячей;
* Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5x10 раз;
* Упражнение со штангами:

а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов);

б) рывки 10x10 подходов;

г) толчки 10x10 подходов;

д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг);

е) подскоки 10x10 и т.д.;

 ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг);

з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.

* Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

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

 Упражнения на развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

* бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
* бег с хода тоже на коротких отрезках;
* бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

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

* максимальная работа рук;
* выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
* различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

* различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
* упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
* акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

**3.5. Рекомендации по планированию психологической подготовки.**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

*- вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

*- комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

***Сопряженные*** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

***Специальными*** методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях, спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных причин, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей, необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

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

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

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

**На этапе начальной подготовки** основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на: формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.). А также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

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

**На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства** основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

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

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

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

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

Во вводной, части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

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

**3.6. Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.**

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

*Педагогические средства восстановления.* Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

*Психологические средства воспитания.* К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;

- психопрофилактика;

- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление. Психологические средства восстановления применяются тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

*Медико-биологические средства восстановления.* Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро– и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

**3.7.** **Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики**

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

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

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| этапы | год обучения | минимум знаний и умений обучающихся |
| тренировочный этап | 1 | Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. |
| 2 | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.Судейство: характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей. |
| 3 | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация. |
| 4 | Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися.Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. |
| 5 | Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований |
| этап спортивного совершенствования мастерства | 1-2 | Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, ДЮСШ, к судейству городских и краевых соревнований. |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. |

Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

**3.8. Рекомендации по планированию самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером- преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

* выполнение индивидуальных заданий;
* основные показатели самоконтроля: (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
* использование аудио- и видеоматериалов;
* посещение спортивных мероприятий;
* судейская практика;
* другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

**3.9. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

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

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

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

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

- При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; Выполнение упражнений без разминки;

 -При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

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

 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;

-Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;

- Провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

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

 - Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;

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

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

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

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

 -Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

 - Снять спортивный костюм и спортивную обувь;

 - Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру - преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. **Содержание и методика работы по предметным областям**, **этапам (периодам) подготовки.**

 Программа устанавливает для практического раздела, следующие виды спортивной подготовки по легкой атлетике:

- на этапе начальной подготовки: дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тре­нировочные группы.

на тренировочном этапе: этап направлен, на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно- переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований. В период углубленной специализации: совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

на этапе совершенствования спортивного мастерства: совершенствование в технике избранного вида, воспитание специальных силовых и скоростно- силовых качеств, специфической внутримышечной и межмышечной координации движений, освоение возрастающих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в конкретной специализации, дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

3**.1.1. Развитие основных физических качеств**

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

1.ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответству­ющие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

2.увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортив­ной специализации на последующих этапах подготовки;

3.соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагру­зок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спорт­сменов;

4.учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготов­ки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на пер­вом году обучения и 80-85/15-20%-на втором.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном ис­пользовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимос­ти от факторов, определяющих общую и специальную подготовлен­ность юных спортсменов. Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и фор­мирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й - 5-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к из­бранному виду спорта и составляет 30-40%, в то же время происхо­дит увеличение до 40-60% доли специальной физической подготов­ки, которая направлена на развитие специальных физических ка­честв и совершенствование спортивной техники.

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

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные многоборцы принимают участие в 4-6 соревнованиях (в т.ч. 1-2 многоборья).

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй - более продолжительный соревновательный период (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

На этапе совершенствования спортивного мастерства происходит увеличение доли специальной физической подготовки. В первые два года обучения соотношение средств ОФП и СФП составляет 30% к 70%, в третий год – 20% к 80%. Специальная физическая подготовка направленная на совершенствование специальных качеств и спортивной  техники.

**3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки**

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

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

Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

а) определенным соотношением различных сторон подготовки (на­пример, физической и технической);

б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (напри - мер, объема и интенсивности);

в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ - ПЕРВЫЙ БЛОК В СТРУКТУРЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

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

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

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

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

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

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

При планировании группового тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность.

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

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

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

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

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

* 1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
	2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
	3. Воспитание быстроты в кратковременной работе.
	4. Воспитание быстроты в продолжительной работе.
	5. Воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
	6. Воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
	7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
	8. Воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.

9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.

* + 1. Воспитание выносливости в работе большой мощности.
		2. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

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

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

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

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

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне. Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т. п

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

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

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

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

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

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

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка. После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное - в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом - увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый -с очень большой нагрузкой, второй - с облегченной.

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

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

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

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

**3.2.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (до одного года, свыше одного года)**

Рациональная подготовка юных многоборцев стро­ится с учетом следующего:

1. традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов
2. правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и в годичных циклах;
3. соответствия основных средств и методов подготовки задачам те­кущего года;
4. динамики физической подготовленности;
5. основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

**Подготовка юных многоборцев** **в группах начальной подготовки (до одного года, свыше одного года)**

На первом, втором и третьем году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Данный этап должен обеспечивать разностороннюю физическую и техническую подготовленность занимающихся с широким использованием легкоатлетических видов. Основными средствами подготовки юных легкоатлетов на данном этапе являются легкоатлетические упражнения; упражнения из других видов спорта, решающие задачи разносторонней физической подготовки, волевой подготовки и упражнения, повышающие эмоциональность занятий (подвижные игры, гимнастика, акробатика и т. д.); соревновательные упражнения преимущественно по программе многоборья, а также теоретическая подготовка.

 Дети приходят заниматься в этом возрасте, как правило, не с целью стать чемпионами или добиться победы, а главное - получить удовольствие от тренировки или соревнований. Значительный отсев из групп начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому в группах начальной подготовки упражнения для повышения

эмоциональности - подвижные и спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения - должны занимать до 20% от общего объёма тренировки (по времени). Эти упражнения параллельно будут решать и задачи развития физической подготовки. Объём средств ОФП и обучения технике должен составлять примерно 60%. Остальные 20% отводятся СФП, участию в соревнованиях, тестированию и контрольным упражнениям, выполнению основных легкоатлетических упражнений с тренировочными целями.

 Этот период двигательного [развития детей](http://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/) характеризуется ростом результатов при выполнении физических упражнений, требующих обучения и комплексного проявления физических качеств.

Основными задачами в группах начальной подготовки являются: укрепление здоровья, улучшение разносторонней двигательной подготовленности, овладение основными двигательными навыками спортивной ходьбы, гладкого и барьерного бега, прыжков с места и с разбега, всех видов метаний (преимущественно с места, за исключением метания мяча и копья); воспитание морально-волевых качеств.

В этом возрасте необходимо уже приучать детей к выполнению комплекса утренней специализированной легкоатлетической зарядки, в которую необходимо вводить бег.

В процессе занятий тренер обязан систематически проводить тестирование и контрольные упражнения, которые на этапе начальной подготовки достаточно разнообразны. Динамика тестовых показателей будет являться одним из критериев отбора спортсменов для занятий отдельными видами лёгкой атлетики. Тестирование следует проводить 2 - 4 раза в год. Исходное - в начале подготовительного периода - в сентябре - октябре, второе - в середине декабря, третье - в мае, перед началом летней серии стартов, четвёртое - в конце соревновательного периода (июль - начало августа).

|  |
| --- |
|  |

Важной задачей занятий в группах начальной подготовки является обучение юных легкоатлетов умению переносить значительные физические и психические нагрузки. Это достигается через систему соревнований и особенно через использование комплекса круговой тренировки. Другая важнейшая задача - обучение основам рациональной техники легкоатлетических видов, создание хорошей школы движений. При этом обучение должно быть всегда групповым, без излишней индивидуализации.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладеть техникой сложных движений. Они хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся детали. Дети с трудом анализируют свои движения. Новые условные связи образуются у них быстро, но труднее дифференцируются. Поэтому при обучении технике легкоатлетических видов предпочтительнее использовать целостный метод обучения. Это позволит юным легкоатлетам усвоить главное в содержании упражнения. Внимание детей лет развито очень слабо. Устойчивый интерес к упражнению, которое не может быть выполнено сразу, возникает только в том случае, если обучение проходит эмоционально, подкрепляется наглядными пособиями и оценивается преподавателем-тренером.

Контроль за техникой выполнения упражнений необходимо осуществлять с разминки и общеразвивающих упражнений. Предметом наблюдений должна являться осанка спортсмена - свободное положение плеч и предплечий, постановка стопы на грунт движением сверху вниз и строго в продольном направлении, без разворота.

Особое значение приобретают ускорения, выполняемые в конце разминки. В процессе их выполнения необходимо следить за свободой и непринуждённостью движений, осанкой и постановкой стопы на грунт.

При выполнении основных упражнений юным спортсменам необходимо обращать внимание в первую очередь на овладение основными - ведущими - элементами движений. В процессе спортивного совершенствования с ростом уровня подготовленности техника изменяется в сторону большей индивидуализации. Поэтому необходимо обучать юных спортсменов правильным основам техники, на базе которых впоследствии можно продолжать совершенствование техники.

Большую роль в технической подготовке спортсменов играет способность выполнять движения свободно, расслабленно. Тренеры, особенно на этапе начальной подготовки, должны учить детей умению расслабляться - в состоянии стоя, сидя и лёжа, а затем в движении при выполнении бега, прыжков, метаний, ходьбы.

У детей до младшего возраста имеются более благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты движений и темпа бега, чем у детей старшего возраста. Поэтому в ходе занятий необходимо воспитывать именно эти компоненты быстроты - частоту движений и темп бега.

Способность к быстроте движений заложена у человека генетически. Когда быстрота и подвижность нервных процессов почти достигают уровня взрослого организма. Поэтому важным фактором реализации генетически заложенных возможностей в проявлении быстроты, а следовательно, и достижения спортивных результатов в соответствующих видах является совершенствование её составляющих. На ранних этапах - развитие частоты и темпа движений, затем влет - скоростно-силовых качеств и мышечной силы, влет - специальной выносливости спринтера. Наиболее эффективными средствами развития быстроты в группах начальной подготовки будут подвижные и спортивные игры, быстрый бег на контролируемых скоростях, эстафеты, прыжки и прыжковые упражнения, метание камней и лёгких предметов.

На этапе начальной подготовки важное, значение имеет развитие силы и скоростно-силовых качеств. В 9 -11 лет можно с помощью общеразвивающих упражнений совершенствовать силовые качества детей. Такой универсализм заметен в первые полтора - два года. В последующие периоды сила и скоростно-силовые качества должны развиваться более специализированно. Упражнения, воспитывающие силу, должны выполняться с минимальными напряжениями, исключающими натуживание, а также максимальные мышечные напряжения. Для развития силы рекомендуются акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах, упражнения с отягощениями небольшой массы (от одной трети до половины массы собственного тела).

В группах начальной подготовки важное, значение приобретает развитие ловкости движений, особенно в игровых и кроссовых тренировочных упражнениях, а также в занятиях по обучению технике легкоатлетических видов и её совершенствованию. Овладение новыми способами выполнения упражнений повышает способность координировать движения, т. е. развивает ловкость. Для этого используют упражнения в необычных условиях, с измененным исходным положением, смену способа выполнения (например, прыжки спиной вперёд, прыжки с неопределённого разбега, метание левой рукой, выполнение новых движений в полёте).

Важными компонентами ловкости являются "чувство равновесия", "чувство времени", "чувство снаряда", что заставляет преподавателя уже в первый период занятий лёгкой атлетикой развивать эти способности детей.

Параллельно с развитием ловкости у детей необходимо развивать гибкость. В младшем возрасте дети обладают хорошей гибкостью и подвижностью в суставах, к годам эти качества теряются, особенно у детей, обладающих повышенной силой. Для воспитания гибкости следует использовать в первую очередь барьерный бег, добиваться выполнения большинства специальных и основных упражнений с большой амплитудой, в занятия, особенно в подготовительную часть, включать для повышения гибкости специальные упражнения с предметами, у гимнастической стенки, акробатические упражнения на растягивание (шпагаты, полушпагаты, мостики, силовые упражнения в положении барьерного шага, различные наклоны сидя и стоя). Упражнения для развития гибкости надо выполнять систематически и включать их как в утреннюю зарядку, так и в основную тренировку.

Особое значение на этапе начальной подготовки приобретает развитие выносливости. Именно в упражнениях на выносливость юные легкоатлеты сталкиваются с преодолением больших физических и психических нагрузок. Упражнения на выносливость повышают физическую работоспособность легкоатлетов, что в дальнейшем помогает им выполнять значительные объёмы тренировочных нагрузок в беге, прыжках, метаниях, многоборьях, спортивной ходьбе.

Важное, значение приобретает развитие аэробных способностей детей, что приводит к повышению функций кислородно-транспортной системы (потребление кислорода, увеличение лёгочной [вентиляции](http://www.pandia.ru/text/category/ventilyatciya/), повышение капилляризации мышц, утилизация кислорода, экономизация сердечной деятельности и укрепление сердечной мышцы).

Для развития общей выносливости (аэробных возможностей) на этапе начальной подготовки используются длительные кроссы, спортивные игры, лыжи, плавание, пробеги на шоссе, длительные туристские прогулки в горной местности.

Анаэробные возможности (специальная выносливость спринтеров, барьеристов, прыгунов, метателей, бегунов на средние дистанции) развиваются посредством соревновательных упражнений, серийного выполнения прыжковых, бросковых и других скоростно-силовых упражнений.

Трениров­ка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнасти­ческих упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускоре­ний (от 10 до 30м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного перио­да проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 100 м, прыжки в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки. Соревнования надо проводить в следующей последовательности: сентябрь старта по кроссу; декабрь старта по многоборьям; апрель старта по кроссу, 1 - 2 старта в отдельных видах; июнь и начало июля старта по многоборьям, 2 - 3 старта в отдельных видах. Пробеги по шоссе и в лесу могут проводиться в ноябре и марте. В октябре, ноябре, феврале и марте необходимо сосредоточиться на целенаправленной тренировке.

**3.2.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап начальной специализации -** до двух лет)

**Подготовка юных многоборцев на тренировочном этапе (этапе начальной специализации до двух лет)** в первые, два года занятий юных многоборцев в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторон­ней физической подготовке, овладению техникой специальных подго­товительных упражнений, повышению уровня развития основных физи­ческих качеств и широким объёмом теоретических знаний.

 Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет.

Решая основные задачи этапа, тренер-преподаватель постепенно проводит дальнейший отбор для специализации в отдельных видах лёгкой атлетики, основным критерием, которого начинают служить спортивные результаты, достигнутые юными спортсменами на соревнованиях в родственных видах лёгкой атлетики.

Основными средствами подготовки являются широкий круг упражнений из родственных видов лёгкой атлетики, упражнения из других групп лёгкой атлетики, упражнения для повышения эмоциональности занятий, узкоспециализированные средства из отдельных видов лёгкой атлетики, соревновательные упражнения в специализированных многоборьях, теоретические занятия.

На этапе начальной специализации 40% времени должно отводиться средствам СФП, 40% - ОФП и 20% - средствам, повышающим эмоциональность занятий.

Постепенно с ростом уровня подготовленности увеличивается число занятий в недельном цикле и их продолжительность.

Непременным условием должно оставаться подведение итогов после каждого занятия.

На этом этапе происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов. Средства для повышения эмоциональности занятий применяются ещё в большем объёме и выносятся в отдельные тренировочные занятия в осенний период, в разгрузочные микроциклы и дни.

На всём протяжении этапа начальной специализации тренер-преподаватель должен проводить специализированные тесты и контрольные упражнения 2 - 4 раза в год и анализировать их динамику.

На этом этапе юные легкоатлеты продолжают совершенствовать технику, но уже в родственных видах. Значительно увеличивается объём специальных упражнений, обращается внимание на отработку отдельных ведущих элементов техники упражнений. Более широко применяется метод расчленённого обучения технике: основное соревновательное упражнение разделяется на элементы, на овладение которыми отводится определённое время. Затем эти элементы соединяются в связки, а затем - в целостное движение. При использовании расчленённого метода следует всегда помнить, что доводить до автоматизма выполнение отдельных элементов не следует. Их необходимо вовремя сводить в крупные связки, а последние, в свою очередь - в целостное упражнение. В этом случае не будут нарушаться переходы элементов из одного в другой, что позволит вовремя сформировать временные и пространственные взаимосвязи между элементами и связками в целостном упражнении.

В этом возрасте следует продолжать работу по воспитанию естественности и непринуждённости всех движений юного легкоатлета. Особенно это касается его беговых движений.

На этапе начальной специализации продолжается дальнейшее развитие физических качеств, но для различных групп лёгкой атлетики оно уже имеет избирательное направление. Влет наступает период наиболее выраженного прироста силы, развития нервно-мышечного аппарата и выносливости, говорящей о созревании кардиореспираторной системы. В спринтерском и барьерном беге, прыжках, метаниях и многоборьях основная направленность занятий должна заключаться в развитии скоростно-силовых качеств, абсолютной силы, необходимых для выполнения соревновательного упражнения групп мышц: быстроты движений, ловкости при несколько меньшем объёме средств, развивающих общую и специальную выносливость.

В беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе много времени отводится развитию выносливости и преимущественно аэробных возможностей в сочетании с анаэробными.

Воспитанию скоростно-силовых качеств, быстроты, абсолютной силы и ловкости отводится меньше времени, но используется оно более целенаправленно, избирательно.

Почти в одинаковом объёме для всех групп видов лёгкой атлетики продолжается развитие гибкости и подвижности в суставах.

На этапе начальной спортивной специализации происходит постепенное увеличение всех параметров тренировочных нагрузок: общего объёма, объёма интенсивных тренировочных средств различной направленности. Однако в этом возрасте на спортивные результаты оказывает большое влияние прирост общего объёма тренировочной нагрузки, который повышается за счёт увеличения числа тренировочных занятий и объёма отдельных занятий. Примерный прирост общего объёма тренировочных нагрузок из года в год составляет %. Повышение интенсивности занятий происходит за счёт увеличения объёма специальных упражнений, количества соревнований и средств скоростно-силовой подготовки. На этом этапе ещё очень осторожно следует подходить к использованию наиболее сильно действующих упражнений узкоспециализированной направленности: повторного и интервального бега на различных отрезках, прыжков с полного разбега и на максимальной высоте, метаний тяжёлых снарядов "на результат".

**Соревновательная подготовка**на этапе начальной специализации имеет три формы: для летних детей общие многоборья, к которым относятся четырёхборья и пятиборья; специализированные двоеборья , состоящие из смежных видов лёгкой атлетики; выступления в отдельных видах лёгкой атлетики.

При этом с возрастом занимающихся удельный вес общих многоборий постепенно уменьшается, которые затем переходят в специализированные двоеборья. К концу этапа объём соревновательной подготовки в отдельных видах лёгкой атлетики значительно повышается, достигая состязаний в год.

Соревнования концентрируются на зимнем этапе подготовительного периода (январь - февраль) и летнем соревновательном периоде (май - август).

Необходимо стремиться к тому, чтобы октябрь, ноябрь, декабрь, март и апрель были месяцами напряжённой тренировки. В эти месяцы также возможно выступление в одном соревновании, но без специальной подготовки.

После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нор­мативы разносторонней физической подготовленности. Для юных многоборцев 1-го и 2-го годов обучения в учебно-тренировочных группах такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. В первые, 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы - на 5-8% меньше.

**3.2.3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап углубленной специализации - свыше двух лет)**

При планировании подготовки юных спортсменов в трениро­вочных группах 3-го и 5-го годов обучения в годичном цикле необходи­мо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовитель­ного периода на общеподготовительном этапе должны решаться ниже­приведенные задачи:

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

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

Специально-подготовительный этап включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работо­способности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

* Совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкание ядра.
* Улучшение спортивного результата прошлого сезона.

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

Основные задачи во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, глав­ным образом средствами ОФП.
2. Развитие общей выносливости.

*Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.*

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта
2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.
2. Улучшение спортивного результата прошлого года.

*Юный многоборец должен участвовать в 4-5 соревнованиях.*

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

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

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
2. Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним;
3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

**3.2.4.Этап совершенствования спортивного мастерства  (1-3-й годы обучения)**

Подготовка многоборцев в группах совершенствования спортивного мастерства делится на 3 года. В 1-й и 2-й годы спортсмены 16-17 лет должны выполнить I разряд, на 3-ий год – нормативные требования кандидата мастера спорта.

Структура годичного цикла остается той же, что при подготовке тренировочных группах. Увеличивается объем специально-беговых тренировочных нагрузок и объем силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники видов легкой атлетики, исправлению индивидуальных технических ошибок. С этой целью проводят видео - и киносъемку с последующим анализом кинограмм.

**3.3. Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.**

(**Теория и методика физической культуры и спорта).**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

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

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

На этапе *углубленной спортивной специализации* используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся многоборьями, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

На этапе *спортивного совершенствования* в дополнение к указанным методам применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов  в планировании и анализе тренировки, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Спортсмен должен:

* Знать задачи,  стоящие перед ним;
* Уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в форме тренировочных занятий и планировании их, планировании перспективной многолетней тренировки;
* Знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ними участия в них;
* Вести учет тренировки и контроль за ней;
* Анализировать спортивные и функциональные показатели;
* Вести дневник тренировки;

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

К проблеме специальной теоретической подготовки должно быть привлечено особое внимание спортивных организаций и тренеров. В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, встречи с известными мастерами спорта и специалистами. Но самое главное – желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

**Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки**:

* 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
	2. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
	3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
	4. Единая всероссийская спортивная классификация.
	5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
	6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.
	7. Организационная структура и управление физкультурным движением в

России.

* 1. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.
	2. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
	3. Краткая характеристика международных связей российских легкоатлетов. Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.
	4. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.
	5. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. Для развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России.
	6. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).
	7. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно –сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно –сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.
	8. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
	9. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой.
	10. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.
	11. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
	12. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.
	13. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.
	14. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.
	15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно- гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.
	16. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
	17. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.
	18. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.
	19. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).
	20. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
	21. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.
	22. Физиологические основы спортивной тренировки.
	23. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.
	24. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по прыжкам. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

**3.4. Рекомендации по планированию общей и специальной физической подготовки**

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40­50 %.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

* развитие систем и функций организма занимающихся,
* овладение ими разнообразными умениями и навыками,
* воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
* создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

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.

* *Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.
* *Ходьба:* обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом.
* *Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.
* *Прыжки:* в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.
* *Метания:* теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.
* *Гимнастические упражнения без предметов*: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.
* *Упражнения на гимнастических снарядах:* на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.
* *Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры

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).

**Специальная физическая подготовка (СФП)**.

* Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.
* *Беговые упражнения:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.
* *Прыжковые упражнения:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.
* *Силовые упражнения:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.
* *Имитационные упражнения:* имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

* соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

* соответствие временного интервала работы.
* Упражнения на развитие силы:
* упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
* метание гири, ядра и других;
* различные прыжковые упражнения;

 - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Например: в подготовительном периоде (зимой) штангу поднимают в одном занятии до 10 тонн (это общий тоннаж всех движений), а весной 5 тонн, но интенсивность движений увеличивается, т.е. зимой работают без ограничения времени отдыха, а весной ограничивают время отдыха между сериями упражнений.

Тренировка над силой зимой

* Разминка обычная - легкоатлетическая;
* Метание набивных мячей;
* Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5x10 раз;
* Упражнение со штангами:

а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов);

б) рывки 10x10 подходов;

г) толчки 10x10 подходов;

д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг);

е) подскоки 10x10 и т.д.;

 ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг);

з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.

* Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

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

 Упражнения на развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

* бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
* бег с хода тоже на коротких отрезках;
* бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

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

* максимальная работа рук;
* выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
* различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

* различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
* упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
* акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

**3.5. Рекомендации по планированию психологической подготовки.**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

*- вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

*- комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

***Сопряженные*** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

***Специальными*** методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях, спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных причин, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей, необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

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

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

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

**На этапе начальной подготовки** основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на: формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.). А также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

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

**На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства** основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

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

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

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

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

Во вводной, части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

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

**3.6. Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.**

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

*Педагогические средства восстановления.* Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

*Психологические средства воспитания.* К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;

- психопрофилактика;

- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление. Психологические средства восстановления применяются тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

*Медико-биологические средства восстановления.* Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро– и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

**3.7. Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики**

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

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

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| этапы | год обучения | минимум знаний и умений обучающихся |
| тренировочный этап | 1 | Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. |
| 2 | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.Судейство: характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей. |
| 3 | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация. |
| 4 | Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися.Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. |
| 5 | Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований |
| этап спортивного совершенствования мастерства | 1-2 | Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, ДЮСШ, к судейству городских и краевых соревнований. |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. |

Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

**3.8. Рекомендации по планированию самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером- преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

* выполнение индивидуальных заданий;
* основные показатели самоконтроля: (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
* использование аудио- и видеоматериалов;
* посещение спортивных мероприятий;
* судейская практика;
* другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

**3.9. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

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

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

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

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

- При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; Выполнение упражнений без разминки;

 -При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

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

 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;

-Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;

- Провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

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

 - Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;

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

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

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

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

 -Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

 - Снять спортивный костюм и спортивную обувь;

 - Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру - преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

**4.3. Организация и проведение педагогического, психологического и**

**врачебного контроля**

**4.3.1. Педагогический и врачебный контроль.**

Управление подготовкой многоборцев легкоатлетов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

* контроль соревновательной деятельности
* контроль тренировочной деятельности
* контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

* контроль за отношением обучающихся к соревнованиям;
* контроль за переносимостью обучающихся соревновательных нагрузок;
* контроль за технико-тактическими и техническими показателями обучающихся.

Отношение обучающихся к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе соревнований и по их окончании. Критерием оценки служит степень проявления обучающихся дисциплинированности, инициативности и активности во всех действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности действий, ухудшению поведения, нервозности, раздражительности.

критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду служит оценка уровня соревновательной подготовленности обучающихся.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

* контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
* контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера- преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений определяется по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных обучающимися в процессе тренировок и соревнований.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая обучающихся в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния обучающегося осуществляется по следующим разделам:

* состояние здоровья;
* функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
* контроль уровня развития физических качеств;
* степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее - врачебный контроль).

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого обучающегося в легкой атлетике. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе начальной подготовки осуществляется медицинским персоналом, соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), осуществляется врачебно-физкультурным диспансером или соответствующей территориальной поликлиники.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств каждого этапа.

**4.3.2. Психологический контроль.**

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в группе, личностные характеристики обучающихся и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи при их наличии.

**4.4. Результаты освоения Программы**

**4.4.1. Результатом освоения Программы в легкой атлетике является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:**

1**. В области теории и методики физической культуры и спорта:**

* история развития вида спорта легкая атлетика;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта легкая атлетика, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта легкая атлетика; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
* основы спортивной подготовки по легкой атлетике;
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях видом спорта легкая атлетика.
	1. **В области общей и специальной физической подготовки:**
* освоение комплексов физических упражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к легкой атлетике;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
1. **В области избранного вида спорта:**
* овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

 **4.4.2. Результатом освоения Программы обучающимися на этапах подготовки является:**

1. **На этапе начальной подготовки (до одного года, свыше одного**

**года):**

* 1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
	2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
	3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
1. **На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 1-го года обучения:**
	1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
	2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
	3. Выполнение 3 юношеского спортивного разряда.
	4. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.
	5. Участие в организации и судействе соревнований.
2. **На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 2-го года обучения:**
	1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
	2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
	3. Выполнение 3юношеского и 50%группы 2юношеского спортивного разряда.
	4. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.
	5. Участие в организации и судействе соревнований.
3. **На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 3-го года обучения:**
	1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
	2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
	3. Выполнение II юношеского и 1 юношеского 50%группы спортивного разряда.
	4. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.
	5. Участие в организации и судействе соревнований.
4. **На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 4-го года обучения:**
	1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
	2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
	3. Выполнение 100% I юношеского спортивного разряда.
	4. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.
	5. Участие в организации и судействе соревнований.
5. **На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 5-го года обучения:**
	1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
	2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
	3. Выполнение 3 взрослого спортивного разряда 100% группы.
	4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
	5. Участие в организации и судействе соревнований

**7. На этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения:**

1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
3. Выполнение 1 взрослого спортивного разряда или кандидат в мастера спорта.
4. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.

7.5. Участие в организации и судействе соревнований

**8.На этапе совершенствования спортивного мастерства 2-го и 3-го года обучения:**

8.1.Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

* 1. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
	2. Выполнение спортивного разряда кандидат в мастера спорта или выполнение спортивного звания мастер спорт для перевода на программу спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.
	3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
	4. Участие в организации и судействе соревнований

**Нормативы общей и специальной физической подготовленности в группах на этапе начальной подготовки**

**Девушки (легкая атлетика)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **нормативы/группы** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
| Челночный бег 3х10м | 10,1 | 0 баллов | 10,0 | 0 баллов | 9,9 | 0 баллов |
| 10,0 | 1 балл | 9,9 | 1 балл | 9,8 | 1 балл |
| 9,9 | 2 балла | 9,8 | 2 балла | 9,7 | 2 балла |
| 9,8 | 3 балла | 9,7 | 3 балла | 9,6 | 3 балла |
| Прыжки через скакалку в течении 30сек | 34 | 0 баллов | 39 | 0 баллов | 44 | 0 баллов |
| 35 | 1 балл | 40 | 1 балл | 45 | 1 балл |
| 45 | 2 балла | 50 | 2 балла | 55 | 2 балла |
| 55 | 3 балла | 60 | 3 балла | 65 | 3 балла |
| Прыжки в длину с места | 124 | 0 баллов | 134 | 0 баллов | 144 | 0 баллов |
| 125 | 1 балл | 135 | 1 балл | 145 | 1 балл |
| 135 | 2 балла | 145 | 2 балла | 155 | 2 балла |
| 145 | 3 балла | 155 | 3 балла | 165 | 3 балла |

**юноши (легкая атлетика)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **нормативы/группы** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
| Челночный бег 3х10м | 9,8 | 0 баллов | 9,7 | 0 баллов | 9,6 | 0 баллов |
| 9,7 | 1 балл | 9,6 | 1 балл | 9,5 | 1 балл |
| 9,6 | 2 балла | 9,5 | 2 балла | 9,4 | 2 балла |
| 9,5 | 3 балла | 9,4 | 3 балла | 9,3 | 3 балла |
| Прыжки через скакалку в течение 30сек | 27 | 0 баллов | 32 | 0 баллов | 37 | 0 баллов |
| 28 | 1 балл | 33 | 1 балл | 38 | 1 балл |
| 38 | 2 балла | 43 | 2 балла | 48 | 2 балла |
| 48 | 3 балла | 53 | 3 балла | 58 | 3 балла |
| Прыжки в длину с места | 129 | 0 баллов | 139 | 0 баллов | 149 | 0 баллов |
| 130 | 1 балл | 140 | 1 балл | 150 | 1 балл |
| 140 | 2 балла | 150 | 2 балла | 160 | 2 балла |
| 150 | 3 балла | 160 | 3 балла | 170 | 3 балла |

**Нормативы общей и специальной физической подготовленности в группах на тренировочном этапе**

**девушки (легкая атлетика)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **нормативы/группы** | **ТЭ-1** | **ТЭ-2** | **ТЭ-3** | **ТЭ-4** | **ТЭ-5** |
| Бег 60м с высокого старта | 10,6 | 0 баллов | 10,5 | 0 баллов | 10,4 | 0 баллов | 10,3 | 0 баллов | 10,2 | 0 баллов |
| 10,5 | 1 балл | 10,4 | 1 балл | 10,3 | 1 балл | 10,2 | 1 балл | 10,1 | 1 балл |
| 10,4 | 2 балла | 10,3 | 2 балла | 10,2 | 2 балла | 10,1 | 2 балла | 10,0 | 2 балла |
| 10,3 | 3 балла | 10,2 | 3 балла | 10,1 | 3 балла | 10,0 | 3 балла | 9,9 | 3 балла |
| Прыжки в длину с места, см | 169 | 0 баллов | 174 | 0 баллов | 179 | 0 баллов | 184 | 0 баллов | 189 | 0 баллов |
| 170 | 1 балл | 175 | 1 балл | 180 | 1 балл | 185 | 1 балл | 190 | 1 балл |
| 180 | 2 балла | 185 | 2 балла | 190 | 2 балла | 195 | 2 балла | 200 | 2 балла |
| 190 | 3 балла | 195 | 3 балла | 200 | 3 балла | 205 | 3 балла | 210 | 3 балла |
| Тройной прыжок с места, см | 490 | 0 баллов | 509 | 0 баллов | 519 | 0 баллов | 529 | 0 баллов | 539 | 0 баллов |
| 500 | 1 балл | 510 | 1 балл | 520 | 1 балл | 530 | 1 балл | 540 | 1 балл |
| 510 | 2 балла | 520 | 2 балла | 530 | 2 балла | 540 | 2 балла | 550 | 2 балла |
| 520 | 3 балла | 530 | 3 балла | 540 | 3 балла | 550 | 3 балла | 560 | 3 балла |
| Бросок набивного мяча 3кг снизу -вперед, см | 699 | 0 баллов | 709 | 0 баллов | 719 | 0 баллов | 729 | 0 баллов | 739 | 0 баллов |
| 700 | 1 балл | 710 | 1 балл | 720 | 1 балл | 730 | 1 балл | 740 | 1 балл |
| 710 | 2 балла | 720 | 2 балла | 730 | 2 балла | 740 | 2 балла | 750 | 2 балла |
| 720 | 3 балла | 730 | 3 балла | 740 | 3 балла | 750 | 3 балла | 760 | 3 балла |
| разрядные требования | III- юношеский разряд | I1юношеский разряд - 50% группы |  I1 юношескийразряд, I юношеский разряд - 50% | I юношеский разряд  | 3 спортивный разряд |

**Нормативы общей и специальной физической подготовленности в группах на тренировочном этапе**

**юноши (легкая атлетика)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **нормативы/группы** | **ТЭ-1** | **ТЭ-2** | **ТЭ-3** | **ТЭ-4** | **ТЭ-5** |
| Бег 60м с высокого старта | 9,6 | 0 баллов | 9,5 | 0 баллов | 9,4 | 0 баллов | 9,3 | 0 баллов | 9,2 | 0 баллов |
| 9,5 | 1 балл | 9,4 | 1 балл | 9,3 | 1 балл | 9,2 | 1 балл | 9,1 | 1 балл |
| 9,4 | 2 балла | 9,3 | 2 балла | 9,2 | 2 балла | 9,1 | 2 балла | 9,0 | 2 балла |
| 9,3 | 3 балла | 9,2 | 3 балла | 9,1 | 3 балла | 9,0 | 3 балла | 8,9 | 3 балла |
| Прыжки в длину с места, см | 179 | 0 баллов | 189 | 0 баллов | 199 | 0 баллов | 209 | 0 баллов | 219 | 0 баллов |
| 180 | 1 балл | 190 | 1 балл | 200 | 1 балл | 210 | 1 балл | 220 | 1 балл |
| 190 | 2 балла | 200 | 2 балла | 210 | 2 балла | 220 | 2 балла | 230 | 2 балла |
| 200 | 3 балла | 210 | 3 балла | 220 | 3 балла | 230 | 3 балла | 240 | 3 балла |
| Тройной прыжок с места, см | 529 | 0 баллов | 539 | 0 баллов | 549 | 0 баллов | 559 | 0 баллов | 569 | 0 баллов |
| 530 | 1 балл | 540 | 1 балл | 550 | 1 балл | 560 | 1 балл | 570 | 1 балл |
| 540 | 2 балла | 550 | 2 балла | 560 | 2 балла | 570 | 2 балла | 580 | 2 балла |
| 550 | 3 балла | 560 | 3 балла | 570 | 3 балла | 580 | 3 балла | 590 | 3 балла |
| Бросок набивного мяча 3кг снизу -вперед, см | 899 | 0 баллов | 909 | 0 баллов | 919 | 0 баллов | 929 | 0 баллов | 939 | 0 баллов |
| 900 | 1 балл | 910 | 1 балл | 920 | 1 балл | 930 | 1 балл | 940 | 1 балл |
| 910 | 2 балла | 920 | 2 балла | 930 | 2 балла | 940 | 2 балла | 950 | 2 балла |
| 920 | 3 балла | 930 | 3 балла | 940 | 3 балла | 950 | 3 балла | 960 | 3 балла |
| разрядные требования | III- юношеский разряд | I1юношеский разряд - 50% группы |  I1 юношескийразряд, I юношеский разряд - 50% | I юношеский разряд  | 3 спортивный разряд |

**5. Перечень информационного обеспечения.**

**5.1. Интернет-ресурсы:**

1. http://[www.kubansport.ru](http://www.kubansport.ru)/ - Министерство физической культуры, спорта и туризма Краснодарского края

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

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

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

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

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

7. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики

8. [http://www.sportob.ru /](http://www.sportob.ru/) - ГБУ КК ЦРФКССО

**5.2. Литературные источники:**

1. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
2. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Фи С, 1983
4. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
7. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
9. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
10. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
11. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
12. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000 г
13. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
14. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
15. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
16. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
17. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
18. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
19. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
20. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
21. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
23. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
24. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
25. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
26. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003 16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999. 17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
27. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
28. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
29. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
30. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003