Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано**  На заседании педагогического совета  Протокол №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. | **Утверждаю:**  И.о. Директора МАОУДО «ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.С. Сутягин |
| **Согласовано**  На заседании педагогического совета  Протокол №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. | **Утверждаю:**  Директор МАОУДО «ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.С. Сутягин |
| **Согласовано**  На заседании педагогического совета  Протокол №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. | **Утверждаю:**  Директор МАОУДО «ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.С. Сутягин |

**Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта**

ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

(лёгкая атлетика)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 8-10 ЛЕТ. ПРОГРАММА РАСЧИТАНА НА ДЕТЕЙ ОТ 9 ДО 18 ЛЕТ.

Образовательная направленность: Физкультурно-спортивная

Составил: тренер - преподаватель (Гордеева Т.А.)

с. Зырянское 2016г.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка………………………………………………………………3

2. Методическая часть ………………………………………………………………...11

3. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса………………..15

4 Учебный план………………………………………………………………………..16

5. Содержание программы…………………………………………………………….19

6. Практическая подготовка (ОФП)…………………………………………………..20

7. Инструкторская судейская практика…………………………………………........32

8. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления........38

9. Литература…………………………………………………………………………...**42**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа по легкой атлетике предполагает предпрофессиональную спортивную подготовку по виду спорта легкая атлетика.

Программа разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

* Закон «О физической культуре и спорте в РФ»;

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

* Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утверждение приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. N 220);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, удержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации, 2011г.:

Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 30.07.2013 г. № ЮН- 04- 10/4409 «О переходе Детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»;

* Устав МАОУДО ДЮСШ,

При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Современный спорт предъявляет максимальные требования к организму человека. И естественно, что эффективные средства и методы непосредственной подготовки спортивной деятельности должны быть обоснованы.

Анализ специальной литературы свидетельствует, что вопрос срочной мобилизации и резервных возможностей спортсмена, умение максимально реализовать эффект учебно- тренировочного процесса и потенциальные возможности бегуна до настоящего времени остается актуальным. Слабое научное обоснование данного вопроса, отсутствие эффективных методических приемов для индивидуальной подготовки к соревновательной деятельности является одной из причин тормозящей достижения. Успех обеспечивается длительной подготовкой.

Традиционная подготовка к бегу на различные дистанции, которая сложилась в процессе развития легкой атлетики у нас в стране, не всегда в достаточной мере позволяет вывести спортсмена на высокий уровень готовности к соревнованию.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важно рациональная система приемов для индивидуальной подготовки к соревновательной деятельности является одной из причин тормозящей достижения. Успех обеспечивается длительной подготовкой.

Традиционная подготовка к бегу на различные дистанции, которая сложилась в процессе развития легкой атлетики у нас в стране, не всегда в достаточной мере позволяет вывести спортсмена на высокий уровень готовности к соревнованию.

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

* 1. ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
  2. увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
  3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов.

***Отличительные особенности программы***:

программа рассчитана для подготовки учащихся до групп спортивного совершенствования.

* возраст обучающихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю (уменьшение на 25%), уровень спортивной подготовленности адаптированы к условиям спортивной школы;

-программа рассчитана на 46 учебных недель, летний период - работа по индивидуальным планам.

* программный материал для практических и теоретических занятий распределен по годам обучения. В процессе многолетней подготовки юных бегунов на разные дистанции могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы.

Программа построена по принципу «от простого к сложному» от выполнения элементов техники бега до овладения основами техники бега и других физических качеств, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Цель программы: воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд республики, активных строителей и защитников нашей Родины.

Задачи:

обучающие.1. Укрепление здоровья;

2.Привитие интереса к занятиям легкой атлетики;

* 1. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;
  2. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции - резерва сборной команды Республики.
  3. Подготовка и выполнение нормативных требований;

6.Обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать; 7. Подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике. Воспитательные:

* + 1. Воспитание черт спортивного характера;
    2. Формирование должных норм общественного поведения;
    3. Выевление задатков, способностей и спортивной одаренности.

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

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

***Методы организации и проведения образовательного процесса:***

*Словесные методы:*

* Объяснение;
* Рассказ;
* Разбор;
* Указание;
* Команды и распоряжения;
* Подсчёт. *Наглядные методы:*
* Показ упражнений и техники выполнения упражнений;
* Использование учебных наглядных пособий;
* Видеофильмы, DVD, слайды. Практические методы:
* Метод упражнений;
* Метод разучивания по частям;
* Метод разучивания в целом;
* Соревновательный метод;
* Игровой метод;
* Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

***Формы обучения:***

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

Основными формами тренировочного процесса являются:

* групповые тренировочные занятия;
* теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
* контрольные испытания;
* контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

* тренировочные сборы;
* показательные выступления;
* участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

***Возраст обучающихся.***

Дополнительная общеобразовательная программа по легкой атлетике рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из трех лет обучения в группах начальной подготовки и из пяти лет - в учебно- тренировочных группах.

Возраст обучающихся с 9 лет до 18 лет. Спортивно-оздоровительный этап предусматривает обучение детей в возрасте 9-18 лет.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап и минимальное количество лиц, проходящих

спортивную подготовку в группах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10-15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8-10 |

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

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практические здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно- переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

В данной программе представлено содержание работы на двух этапах:

* 1. Начальная подготовка (срок реализации 3 года);
  2. Учебно-тренировочный (срок реализации 5 лет);

Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|  | Этап начальной | | Тренировочный этап (этап | |
|  | подготовки | | спортивной специализации) | |
|  | 1 год | 2-3 год | 1,2 год | Свыше двух |
|  | обучения | обучения | обучения | лет обучения |
| Бег на короткие дистанции | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 | 28-38 | 18-27 |
| Специальная физическая подготовка (%) |  |  | 22-28 | 26-33 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25-31 |
| Тактическая, теоретическая, | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 |
| психологическая подготовка (%) |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях, тренерская и | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 |
| судейская практика (%) |  |  |  |  |
| Бег на средние и длинные дистанции | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 | 50-60 | 40-48 |
| Специальная физическая подготовка (%) |  |  | 12-15 | 15-18 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 18-22 | 20-24 |
| Тактическая, теоретическая, | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 |
| психологическая подготовка (%) |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях, тренерская и | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 |
| судейская практика (%) |  |  |  |  |
| Спортивная ходьба | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 | 50-60 | 40-48 |
| Специальная физическая подготовка (%) |  |  | 12-15 | 15-18 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 18-22 | 20-24 |
| Тактическая, теоретическая, | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 |
| психологическая подготовка (%) |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях, тренерская и | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 |
| судейская практика (%) |  |  |  |  |
| Прыжки | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 | 28-38 | 18-27 |
| Специальная физическая подготовка (%) |  |  | 22-28 | 26-33 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25-31 |
| Тактическая, теоретическая, | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 |
| психологическая подготовка (%) |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях, тренерская и | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 |
| судейская практика (%) |  |  |  |  |
| Многоборье | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 65-87 | 65-87 | 45-66 | 26-41 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10-20 | 15-20 | 20-30 | 40-61 |
| Тактическая, теоретическая, | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-6 |
| психологическая подготовка (%) |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях, тренерская и | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 |
| судейская практика (%) |  |  |  |  |

**Критерии выполнения программных требований:**

*Этап начальной подготовки:*

* стабильность состава занимающихся;
* динамика прироста показателей физической подготовленности;
* уровень освоения основ техники тактики по видам спорта;
* выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
* воспитание черт характера.

Учебно-тренировочный этап: -состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся; -динамика роста уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

-освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; -освоение теоретического раздела программы; -приобретение соревновательного опыта.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

* Тестирование;
* Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки;
* Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

* оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
* выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
* оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
* зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раза в год, что зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существую свои нормативы.

Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для учащихся учебно-тренировочных групп.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
|  | 1 год | 2,3 год | 1,2 год | Свыше двух |
|  | обучения | обучения | обучения | лет |
| Контрольные | 5-9 | 8-12 | 11-16 | 14-21 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-5 |
| Основные | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 |

***Ожидаемые результаты реализации программы.***

После прохождения программного материала обучающийся должен знать:

* 1. Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
  2. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики.
  3. Понятия о технике бега и спортивной ходьбы. Классификацию. Структуру бега и ходьбы. Технику бега и ходьбы при спусках, подъемов. Ошибки при выполнении техники бега и спортивной ходьбы и их исправления.
  4. Правила соревнований по легкой атлетике, инструкторская и судейская практика.
  5. Основные средства восстановления должен уметь:
     1. Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности.
     2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность
     3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
     4. Системности, последовательности и наглядности обучения.
     5. Выполнение контрольных упражнений. Должен иметь навык:

Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.

Воспитательные результаты: Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств обучающегося.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное

осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия - основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения - совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике бега и спортивной ходьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные — на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам

(периодам) подготовки

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1 Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

* + - 1. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
      2. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.
      3. Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

* + - * 1. Возрастание нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.
        2. Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.
        3. Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.
        4. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в спортивной школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов для развития:

* выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) - с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет;

специальная выносливость (спринтерская) - с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) - с 15 до 18 лет;

* быстроты: показатель темпа движения - с 9 до 13 лет; двигательной реакции - с 9 до 12 лет;
* скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
* абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
* гибкость: с 6 до 10 лет;
* ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Навыки других видов спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в избранном.

* 1. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ. Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в пере лазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.
  2. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полу шпагат» и «шпагат» напрыгиванием на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).
  3. БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.
  4. ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.
  5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и пере лазанием. Комбинированные эстафеты.
  6. ПЛАВАНИЕ. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**Организация и планирование учебно-тренировочного процесса**

**Этапы многолетней подготовки**

Для выполнения программы учащиеся отделения легкой атлетики распределяются по следующим учебным группам:

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | год обучения | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный объём уч-трен. работы (час\нед) |
| начальной подготовки | 1 год | 15 | 30 | 6 |
| 2-3 год | 12 | 30 | 9 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебно-трениро вочный | 1 год | 10 | 20 | 12 |
| 2 год | Устанавливаются учреждением | 20 | 12 |
| 3 год |  | 16 | 18 |
| 4 год |  | 16 | 18 |
| 5 год |  | 16 | 18 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Требования по физической и спортивной подготовке | |
| На начало учебного года | На конец учебного года |
| Группы начальной подготовки | | | |
| До года | 9 | Предварительная подготовка по учебному плану в течении 1 -2 месяцев, сдача контрольных нормативов | Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний |
| Свыше года(2-3) | 10-11 | Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний | Выполнение нормативов ОФП, технической, специальной подготовки, контрольно-переводных испытаний |
| Учебно-тренировочные группы | | | |
| 1-й | 12-13 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, контрольно-переводных испытаний | Выполнение нормативов контрольно -переводных испытаний, Зюн.разряд |
| 2-й | 13-14 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, Зюн.разряд | Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний, 2юн.разряд |
| 3-й | 14-15 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, 2юн.разряд | Выполнение нормативов контрольно - переводных испытаний, 2,1юн.разряд |
| 4-й | 15-16 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, 1 юн. Разряд | Выполнение нормативов контрольно- переводных испытаний, 3,2 взр.разряд |
| 5-й | 16-18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, 3-2 взор. разрядов | Выполнение нормативов контрольно- переводных испытаний, 3,2,1 взр.разряд |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН .**

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Общий подход к планированию, на всех этапах многолетней тренировки, заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объёма тренировочных средств.

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно- техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера должно быть нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость.

Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/ 10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20%- на втором. Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30-40%, в тоже время происходит увеличение до 40-60% доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствования спортивной техники.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | ГНП-1 | ГНП-2 | ГНИ- | УТГ-1, 2 года | УТГ свыше |
| Разделы | 6 час. | 9 час. | п й | обучения | 2 лет обучения |
|  |  |  | 9 час. | 12 час. | 18 час. |
| Общая физическая подготовка | 42% | 41% | 41% | 39% | 25% |
|  | 118 | 170 | 170 | 216 | 205 |
| Специальная физическая | 7% | 8% | 8% | 10% | 15% |
| подготовка | 20 | 33 | 35 | 55 | 125 |
| Технико-тактическое мастерство | 45% | 48% | 48% | 48% | 58% |
|  | 126 | 199 | 197 | 269 | 484 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 |
| Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контрольные соревнования | Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий | | | | |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  | + |
| Инструкторская и судейская |  |  |  |  | + |
| практика |  |  |  |  |  |
| Медицинское обследование | + | + | + | + | + |
| Итого часов: | 276 | 414 | 414 | 552 | 828 |

Планирование годичного цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года. Кроме того, каждый тренер вносит корректировки в зависимости от расписания занятий.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный

указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки**

* укрепление здоровья;
* улучшение физического развития;
* разносторонняя физическая подготовленность;
* выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
* воспитание черт спортивного характера;
* овладение основами техники бега и упражнений;
* уровень освоения гигиены и самоконтроля.

Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной **подготовки, ч.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | год обучения | |
|  | 1.Теоретическая подготовка | 1-й | 2-й;3-й |
| 1 | Вводные занятия.  Развитие бега и спортивной ходьбы в нашей стране и за рубежом. | 2 | 3 |
| 2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание юных легкоатлетов. Вред курения и употребление спиртных напитков. | 4 | 5 |
| 3 | Техника бега по дистанции и техника финиширования. | 5 | 6 |
| 4 | Правила соревнований. | 2 | 2 |
| 5 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | 2 |
| 6 | Оценка уровня знаний по теории легкой атлетики. | 2 | 2 |
|  | ИТОГО | 17 | 20 |
|  | 2.Практическая подготовка |  |  |
| 1 | Общая и специальная физическая подготовка | 200 | 305 |
| 2 | Техническая подготовка | 36 | 54 |
| 3 | Контрольные и переводные испытания | 4 | 4 |
| 4 | Участие в соревнованиях | 15 | 25 |
| 5 | Медицинское обследование | 4 | 6 |
|  | ИТОГО | 276 | 414 |
| III. Индивидуальная работа - летний период | | | |
| 1. | Самостоятельная работа на период активного отдыха детей (ОФП) | 36 | 54 |

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

***1. Теоретическая подготовка***

* 1. Вводное занятие. Развитие бега в нашей стране и за рубежом.

Содержание работы секции. Основные этапы развития бега на короткие, средние и длинные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике и в районе. Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

* 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Питание юных легкоатлетов. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой.

* 1. Техника бега по дистанции и техника финиширования.

Анализ общих основ техники бега и спортивной ходьбы, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления. Анализ ошибок каждого занимающегося. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

* 1. Правила соревнований.

Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

5 Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов и скороходов.

б. Оценка уровня знаний по теории легкой атлетике.

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра видеозаписей и самостоятельного чтение специальной литературы (по рекомендации тренера).

**2.Практическая подготовка**

**1.Общая физическая подготовка (ОФП)**

Основной задачей группы НП является приобщение к ежедневным физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники бега.

Весь период обучения начальной подготовки работа направлена на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Для решения поставленных задач используется:

* кроссовая подготовка;
* ходьба и бег по пересеченной местности, на стадионе;
* спортивные игры: футбол, русская лапта, баскетбол, волейбол, снайпер, захват знамени.
* подвижные игры: эстафеты «веселые старты», «казаки-разбойники» и др.
* имитационные упражнения (на месте, в движении), -выполнение круговой тренировки;
* развитие скоростно-силовых качеств.

**2. Специальная физическая подготовка**

Весь период обучения специальная физическая подготовка включает в себя обучения общей схеме выполнения техники бега. Особое внимание обращается на свободное передвижение, индивидуально подходящее для каждого обучающегося. Основной задачей являются обучения специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза. К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, прыжки с ноги на ногу, скачки на одной и др.)

**3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания.

**4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 4-6 соревнованиях по своему виду спорта в годичном цикле.

Перевод учащихся из групп начальной подготовки производится на основании выполнения контрольных и разрядных нормативов согласно таблице (см. в приложении).

**5. Требования к уровню подготовки воспитанников**

После окончания обучения начальной подготовки обучающиеся должны знать:

* Способы про бегание дистанции по скорости.
* Выполнение специальных и подготовительных упражнений;
* Отличительные особенности бега;
* Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, бега по своим дорожкам;
* Правила поведения на соревнованиях;
* Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

Уметь:

* Пробегать дистанцию до 8 км в низкой интенсивности;
* Знать основные элементы бега;
* Преодоление дистанции по кругам и своим дорожкам;
* Финишное ускорение;
* Выполнение контрольных нормативов.

**УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2 год обучения (начальная спортивная специализация)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

* Дальнейшее укрепление здоровья;
* Гармоничное физическое развитие;
* Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
* Повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
* Обучение основам техники бега и других видов легкой атлетики;
* Приобретение соревновательного опыта.

Тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА | Год обучения | |
| п/п |  | 1-й | 2-й |
|  | 1.Теоретическая подготовка | | |
| 1. | Физическая культура и спорт в РФ | 2 | 2 |
| 2. | Развитие бега в нашей стране и за рубежом. | 2 | 2 |
| 3. | Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. | 2 | 2 |
| 4. | Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов. | 2 | 2 |
| 5. | Врачебный контроль. Профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в | 2 | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | спорте. |  |  |
| 6. | Основные виды подготовки юного спортсмена. | 3 | 4 |
| 7. | Периодизация спортивной тренировки. | 2 | 2 |
| 8. | Планирование и учет в процессе спортивной подготовки. | 1 | 2 |
| 9. | Спортивные соревнования. | 2 | 2 |
|  | ИТОГО | 18 | 20 |
| 2.Практическая подготовка | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 330 | 310 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 108 | 118 |
| 3 | Техническая подготовка | 30 | 36 |
| 4 | Участие в соревнованиях | 30 | 30 |
| 5 | Контрольные и переводные испытания | 10 | 10 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 8 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 14 | 14 |
| 8 | Медицинское обследование | 6 | 6 |
|  | ИТОГО | 552 | 552 |
| З. Индивидуальная работа - летний период | | | |
| 1. | Самостоятельная работа на период активного отдыха детей (ОФП и СФП) | 72 | 72 |

Планирование годичного цикла подготовки юных бегунов на этапе начальной спортивной специализации подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный, во втором - ранний соревновательный и основной соревновательный. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года, летний соревновательный период заканчивается в середине июля, и затем - 6 недель работа по индивидуальным планам.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. Втягивающий- в начале подготовительного периода либо после болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд. /мин. Объем бега от 35 до 50 км. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом до 10-15 км при ЧСС до 140-150 уд. /мин.

* 1. Развивающий - в основном подготовительном периоде. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т.е. при беге с частых сердечных сокращений 151-170 уд. /мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.
  2. Скоростно-силовой подготовки - применяется на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Бег и прыжки в гору. Объем общего бега- 40-45 км.
  3. Разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд. /мин. Объем бега - 35-40 км.
  4. Стабилизирующий или интенсивный - соревновательный период. Объем бега до 50 км.
  5. Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.
  6. Соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.
  7. Микроцикл переходного периода — может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70 % от максимума.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***1. Теоретическая подготовка***

**1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Задачи ДЮСШ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ. ЕВСК-присвоение спортивных разрядов и званий.

**2. Развитие бега и спортивной ходьбы в нашей стране и за рубежом.**

Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные

этапы развития бега на короткие, средние, длинные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионах Европы, мира и Олимпийских играх.

Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, в районе и спортивном коллективе. Уровень достижения в беге на короткие, средние, длинные дистанции в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ).

Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

**3. Личная и общественная гигиена.**

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежда и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

**4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на

организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов.

Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на короткие, средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе.

**5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.**

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико- биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

**6. Основные виды подготовки юного спортсмена.**

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

**Периодизация спортивной тренировки.**

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно- тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

**Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.**

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

**Спортивные соревнования.**

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге и спортивной ходьбе (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

**2. Практическая подготовка**

Физическая подготовка **Допустимые объемы основных средств подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры | Юноши | | Девушки | |
| Год обучения | | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 |
| Общий объем бега, км | 1600-1800 | 2000-2200 | 1500-1700 | 1900-2100 |
| Объем бега в аэробном режиме, км | 1400-1600 | 1700-1900 | 1300-1500 | 1600-1800 |
| Объем бега в аэробно- анаэробном режиме, км | 140-150 | 200-250 | 100-120 | 160-200 |
| Объем бега в анаэробном режиме, км | 50-70 | 60-80 | 40-50 | 50-70 |

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зона | Интенсивность | % от | ЧСС, уд/мин |
| интенсивности | нагрузки | соревновательной скорости |  |
| IV | максимальная | 106 | >190 |
| III | высокая | 91-105 | 179-189 |
| II | средняя | 76-90 | 151-178 |
| I | низкая | <75 | <150 |

***Техническая подготовка.***

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица, и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

Совершенствование техники бега продолжается на этапе начальной спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на короткие, средние, длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор видеоматериалов и плакатов по технике бега.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

В процессе обучения технике спортивной ходьбы и ее совершенствования широко применяются специальные упражнения, которые укрепляют мышцы, выполняющие главную нагрузку при ходьбе, и помогают избежать ошибок или устранить их.

***Тактическая подготовка.***

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием.

Выделяют три цели:

* + - 1. показ запланированного результата;
      2. выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
      3. выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду.

**Инструкторская и судейская практика.**

Овладение терминологией и командным языком для построения группы. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Способность наблюдать за

выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе.

**Контрольные упражнения и соревнования.**

Учащиеся 1-го и 2-го года обучения на УТ этапе в течение сезона должны принять участие в 12-14 стартах на дистанциях 400-3000м.

**Требования к уровню подготовки воспитанников**

После окончания обучения начальной спортивной специализации, обучающиеся должны знать и уметь:

* Фазовый состав и структуру движений при ходьбе;
* Типичные ошибки при беге;
* Улучшит спортивный результат;
* Выполнить контрольные нормативы.

**УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП свыше 2 лет обучения**

**(углубленная тренировка)**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

* Дальнейшее укрепление здоровья;
* Гармоничное физическое развитие;
* Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
* Дальнейшее повышение уровня скоростных, силовых и скоростно- силовых качеств;
* Приобретение соревновательного опыта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | ТЕМА | Год обучения |
| свыше 2 лет обучения |
| 1.Теоретическая подготовка | |
| 1. | Физическая культура и спорт в РФ | 2 |
| 2. | Развитие бега в нашей стране и за рубежом. | 2 |
| 3. | Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. | 2 |
| 4. | Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов. | 2 |
| 5. | Врачебный контроль. Профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте. | 2 |
| 6. | Основные виды подготовки юного спортсмена. | 4 |
| 7. | Периодизация спортивной тренировки. | 3 |
| 8. | Планирование и учет в процессе спортивной | 3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | подготовки. |  |
| 9. | Спортивные соревнования. | 2 |
|  | ИТОГО | 22 |
| 2.Практическая подготовка | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 298 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 347 |
| 3 | Техническая подготовка | 52 |
| 4 | Участие в соревнованиях | 48 |
| 5 | Контрольные и переводные испытания | 12 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 14 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 29 |
| 8 | Медицинское обследование | 6 |
|  | ИТОГО | 828 |
| З. Индивидуальная работа - летний период | | |
| 1. Самостоятельная работа на период активного отдыха  детей (ОФП и СФП) | | 84 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Задачи ДЮСШ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ. ЕВСК-присвоение спортивных разрядов и званий.

**Развитие бега в нашей стране и за рубежом.**

Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные этапы развития бега на короткие, средние, длинные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионах Европы, мира и Олимпийских играх.

Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, в районе и спортивном коллективе. Уровень достижения в беге на короткие, средние, длинные дистанции в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ).

Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

**Личная и общественная гигиена.**

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежда и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов и скороходов.

Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе.

**Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.**

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико- биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

**б. Основные виды подготовки юного спортсмена.**

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

**Периодизация спортивной тренировки.**

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно- тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

**Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.**

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе

спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

**9.Спортивные соревнования.**

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге и спортивной ходьбе (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

***2.Практическая подготовка***

Физическая подготовка **Допустимые объемы основных средств подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры | Юноши | | Девушки | |
| Год обучения | | | |
| 3 | 4,5 | 3 | 4,5 |
| Общий объем бега, км | 2600-2800 | 3100-3400 | 2200-2600 | 2900-3100 |
| Объем бега в аэробном режиме, км | 2200-2400 | 2600-2900 | 1900-2200 | 2400-2600 |
| Объем бега в аэробно- анаэробном режиме, км | 280-300 | 320-340 | 220-270 | 280-300 |
| Объем бега в анаэробном режиме, км | 90-100 | 110-120 | 80-90 | 100-110 |

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зона | Интенсивность | % от соревновательной | ЧСС, уд/мин |
| интенсивности | нагрузки | скорости |  |
| IV | максимальная | 106 | >190 |
| III | высокая | 91-105 | 179-189 |
| II | средняя | 76-90 | 151-178 |
| I | низкая | <75 | <150 |

Техническая подготовка.

На этапе зимних соревнований ставится задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участие в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции.

**Инструкторская и судейская практика.**

Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. 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 соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.

Контрольные упражнения и соревнования. Учащиеся 3-го и 4-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 14-20 стартах на дистанциях 400-5000м.

Требования к уровню подготовки воспитанников

После окончания обучения углубленной спортивной специализации, обучающиеся должны знать и уметь:

* Фазовый состав и структуру движений при ходьбе;
* Типичные ошибки при беге и ходьбе;
* Улучшение спортивного результата в беге на основной и смежных дистанции;
* Выполнение контрольных нормативов

**Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы. Воспитательные задачи:

* Воспитание черт спортивного характера;
* Формирование должных норм общественного поведения;
* Пропаганда здорового образа жизни;
* Воспитание патриотизма.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся): организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися.

формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы; воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе; воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики — планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

физическое воспитание - планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни;

работа с родителями и связь с общественностью - подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

**Медико-биологический контроль**

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется терапевтом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки. Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач: 1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления; 2) проводит хронометраж занятий; 3) изучает физиологическую кривую тренировки; 4) при необходимости проводить индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Психологическая подготовка**

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

* словесные - лекции, беседы, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе подготовки и на соревнованиях. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки бегунов на учебно- тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

В учебно-тренировочном процессе и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально- психологическими особенностями его личности.

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. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в свои силы. Поэтому важно, чтобы юные спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

Восстановительные средства

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно- тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных бегунов основными являются педагогические средства - это рациональное планирование тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах; отдельных занятий; дней отдыха.

Особое значение для бегунов имеет планирование циклических нагрузок, относящихся к компенсаторной зоне (ЧСС до 130-140 уд. / мин), которые должны составлять не менее 20-30% общего объема тренировочных нагрузок. Из дополнительных средств, рекомендуется систематическое применение рациональное питания, гигиенического душа, ванны, массажа, парной бани, сауны, плавания и др.

Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. Так, после выполнения большой по объему работы целесообразнее применять средства общего воздействия - баню в сочетании с водными процедурами и массажем, контрастные ванны. После специальной нагрузки наиболее эффективными средствами является местный массаж, локальные прогревания.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды.

Ванны рекомендуется применять за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38\* С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки бегунов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин под теплым душем или в теплой ванне (35-38\*С).

Финская сауна. Парная баня. Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях:

* в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый;
* за 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода по 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большей напряженности всех функций организма, поэтому в данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса.

**Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных соревнованиях. Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях. Календарные соревнования проводятся согласно плану соревнований районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, подтягивание из виса. Для определения уровня специальной подготовленности используются упражнения: кроссовая подготовка, прохождение дистанции на время 3-15 км.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы)**

**аттестации обучающихся**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

* 1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
  2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе

результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

* 1. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
  2. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
  3. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в**

**группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 3 с) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег 100 м (не более 14,2 с) | | Бег 100 м (не более 17 с) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | |
| Прыжки | | | | |
| Скоростные качества | | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) | | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Бег 100 м (не более 15,2 с) | | Бег 100 м (не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации) | | | | |
| Развиваемое физическое качество | | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Юноши | | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | | | |
| Скоростные качества | | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) | | Бег 300 м (не более 65 с) |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) |
| Спортивный разряд | | Третий спортивный разряд | | |
| Прыжки | | | | |
| Скоростные качества | | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) |
| Бег 100 м (не более 12,5 с) | | Бег 100 м (не более 13,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
|  | |  |
|  | | Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) |
| Спортивный разряд | | Третий спортивный разряд | | |

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу | Бег на 20 м с ходу |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | (не более 2,0 с) | (не более 2,4 с) |
| Бег 300 м (не более 37,5 с) | Бег 300 м (не более 42,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 270 см) | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 840 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см) |
| Десятерной прыжок с места (не менее 28 м) | Десятерной прыжок с места (не менее 26 м) |
| Спортивный разряд | 'Л Т~ Кандидат в мастера спорта | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с) |
| Бег 100 м (не более 11,2 с) | Бег 100 м (не более 13,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 795 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 690 см) |
| Метание ядра 7,26 кг снизу- вперед (не менее 12 м) | Метание ядра 4,0 кг снизу-вперед (не менее 12 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | вид | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3x10м | 8,6-8,8 | 8,9-9,8 | 9,9-10,2 | 9,1-9,3 | 9,5-10,3 | 10,4-10,8 |
| 2 | Бег 60м | 10,2 | 10,8 | 11,4 | 10,3 | 10,8 | 11,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 160 | 150 | 140 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за головы | 350 | 300 | 250 | 300 | 250 | 220 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | вид | юноши | | | девушки | | |
| п/п |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3x10м. | 8,5-8,7 | 8,8-9,3 | 9,4-9,7 | 9,0-9,2 | 9,3-9,7 | 9,7-10,1 |
| 2 | Бег 60м. | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 10,0 | 10,5 | 11,0 |
| 3 | Прыжок в длину | 170 | 160 | 150 | 170 | 160 | 140 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | с места |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Тройной прыжок | 530 | 480 | 430 | 450 | 400 | 350 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за головы | 400 | 350 | 300 | 350 | 300 | 250 |
| 6 | Бег 300м. | 1.04,0 | 1.08,0 | 1.12,0 | 1.06,0 | 1.10,0 | 1.15,0 |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ **Для групп начальной подготовки 3-го года обучения (11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | вид | юноши | | | девушки | | |
| п/п |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3x10м. | 8,5-8,6 | 8,8-9,3 | 9,4-9,7 | 8,9-9,2 | 9,3-9,7 | 9,7-10,1 |
| 2 | Бег 60м. | 9,8 | 10,2 | 10,8 | 10,5 | 10,8 | 11,3 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 180 | 170 | 155 | 175 | 165 | 145 |
| 4 | Тройной прыжок | 530 | 480 | 430 | 450 | 400 | 350 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за головы | 400 | 350 | 300 | 320- 350 | 280- 319 | 230-279 |
| 6 | Бег 300м. | 1.03,0 | 1.06,0 | 1.10,0 | 1.05,0 | 1.08,0 | 1.13,0 |

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

12-13 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | вид | юноши | | | девушки | | |
| п/п |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн. Бег 3x10м | 8,2-8,3 | 8,4-8,6 | 8,7-9,0 | 8,7-8,8 | 8,9-9,6 | 9,7-10,0 |
| 2 | Бег 60м. | 9,3 | 9,8 | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 11,1 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 190 | 170 | 150 | 180 | 160 | 140 |
| 4 | Тройной прыжок | 540- | 500- | 460- | 470- | 450- | 380-449 |
|  |  | 600 | 539 | 499 | 510 | 469 |  |
| 5 | Бросок н/мяча из-за | 410- | 370- | 340- | 360- | 340- | 300-339 |
|  | головы | 450 | 409 | 369 | 420 | 359 |  |
| 6 | Бег 300м. | 59,0 | 1.04,0 | 1.08,0 | 1.01,0 | 1.06,0 | 1.12,0 |
| 7 | Бег 600м | 2.05,0 | 2.15,0 | 2.25,0 | 2.25,0 | 2.35,0 | 2.45,0 |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ Для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения (многоборье) 13-14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | вид | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3x10м. | 7,6 | 8,4 | 8,8 | 8,4 | 9,0 | 9,4 |
| 2 | Бег 60м. | 8,7 | 9,3 | 10,0 | 9,9 | 10,5 | 10,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 210 | 200 | 170 | 186 | 170 | 160 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Тройной прыжок | 580-620 | 550-579 | 500-549 | 510-530 | 470-509 | 400-469 |
| 5 | Бросок н/мяча  из-за  головы | 500-550 | 430-499 | 380-429 | 420-480 | 380-419 | 340-379 |
| 6 | Бег 300м | 53,0 | 59,0 | 1.05,0 | 57,0 | 1.01,0 | 1.10,0 |
| 7 | Бег 600м | 1.54,0 | 2.05,0 | 2.20,0 | 2.13,0 | 2.25,0 | 2.35,0 |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ Для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

14-15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | вид | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3x10м. | 7,4 | 8,0 | 8,3 | 8,2 | 8,5 | 9,3 |
| 2 | Бег 60м. | 8,2 | 8,7 | 9,3 | 9,4 | 9,9 | 10,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 230- 240 | 195- 229 | 180- 195 | 200 | 180 | 170 |
| 4 | Тройной прыжок | 700- 720 | 650- 699 | 600- 649 | 520- 550 | 480- 520 | 470-479 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за головы | 700 | 600 | 500 | 450 | 420 | 360 |
| 6 | Бег 100м. | 13,4 | 14,2 | 15,2 | 15,8 | 17,0 | 18,0 |
| 7 | Бег 800м | 2.30,0 | 2.40,0 | 2.50,0 | 3.00,0 | 3.15,0 | 3.30,0 |
| КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ Для учебно-тренировочных групп 4-5го года обучения  (16-18 лет) | | | | | | | |
| № п/п | вид | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3x10м. | 7,2 | 7,9 | 8,2 | 8,2 | 8,4 | 9,2 |
| 2 | Бег 60м. | 7,8 | 8,2 | 8,7 | 8,9 | 9,4 | 9,9 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 230- 240 | 195- 229 | 180- 195 | 205 | 195 | 175 |
| 4 | Тройной прыжок | 700- 720 | 650- 699 | 600- 649 | 530- 570 | 480- 530 | 470-479 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за головы | 750 | 650 | 550 | 480 | 430 | 380 |
| 6 | Бег 100м. | 12,7 | 13,4 | 14,2 | 14,8 | 15,8 | 17,0 |
| 7 | Бег 800м | 2.20,0 | 2.30,0 | 2.40,0 | 2.45,0 | 3.00,0 | 3.15,0 |

Примечание: В учебно-тренировочных группах в зависимости от специализации учитывается одна из беговых дистанций (300м или 600м; 100м или 800м)

Литература

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1983
3. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. -М., 1998
4. Гужаловский A.A. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000
6. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра- спорт, 2000. - 240 с.
7. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
8. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
9. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
10. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. -417 с.
11. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
12. 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.
13. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки,- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.-240с.
16. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
17. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
18. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995
19. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М.: ФиС, 1986
20. 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.
21. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян,- М.: Терра-Спорт,2000г
22. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.СусловЕ.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000 г
23. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
24. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Милыптейн. Методические рекомендации. - М., Советский спорт, 2008 г
25. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001 г
26. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
27. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-Ф3 «О физической культуре и спорте в

Российской Федерации»

1. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов техникумов физической культуры. — М.: ФиС, 1987
2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001

Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. — М.: Советс