Агаповский муниципальный район

ВИНДИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОГОНЬИТОПОЛЬНОГО В ТЕМИТОПОЛЬНОГО В ТЕМИТОПО В ТЕМИТО В ТЕМИТОПО В ТЕМИТОПО В ТЕМИТОПО В ТЕМИТОПО В ТЕМИТОПО В ТЕМИТО В ТЕМ

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
МОУДОД Агаповской ДЮСШ
протокол от 38 D8.3015 № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Срок реализации – 8-10 лет

Возраст: 9-18 лет

Разработчики:

Пономарева А.С. – инструктор – методист Ивлева И.С. – тренер-преподаватель Хилипский Н.И. – тренер-преподаватель

Рецензент:

Меньшенина Л.Н. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБУДО «ОДІОСШ»

Фисанова Ю.А. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе МОУДОД Агановской ДЮСШ

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - 1.1. Характеристика легкой атлетики, его отличительные особенности и специфика организации обучения
 - 1.2. Структура системы многолетней подготовки
- 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 - 2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы
 - 2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения
 - 2.3. Навыки в других видах спорта
- 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
 - 3.1. Содержание и методика по предметным областям, этапам подготовки
 - 3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта
 - 3.1.2. Общая физическая подготовка
 - 3.1.3. Избранный вид спорта
 - 3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры
 - 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы
 - 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок
- 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
 - 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы
 - 4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся
 - 4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу спортивной полготовки
- 5. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ
- 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике (далее - Программа) составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями 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. Программа учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. N 220), а так же возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Основные задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
 - выявление и поддержка детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- ✓ отбор одаренных детей;
- ✓ создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- ✓ формирование знаний, умения, навыжов в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- √ подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- √ подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- ✓ организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в МОУДОД Агаповской ДЮСШ и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных возможностей занимающихся.

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 увеличение 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.

1.1. Характеристика легкой атлетики и её отличительные особенности

В настоящее время легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания.

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения.

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

- 1. Группы видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья: Бег:
- гладкий (циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300—600 м специальной выносливости, средние и длинные дистанции);
- *барьерный* по структуре смещанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выпосливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчип и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 м у женщин; 110, 300 м и 400 м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе);
- кроссовый бег, бег с препятствиями по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин 2000 м; дистанции у мужчин 2000, 3000 м.
- эстафетный по структуре смещанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4х 100 м и 4х400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4 х 200 м и 4 х 400 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Легкоатлетические прыжки:

Делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

Первая группа **легкоатлетических прыжков**:

- прыжок в высоту с разбега ациклический вид, требующий от спортемена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости.
- прыжок с шестом с разбега ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

Вторая группа легкоатлетических прынсков:

- прыжки в длину с разбега — по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости.

- тройной прыжок с разбега — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

- метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега. **Метание копья** (гранаты, мяча) ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.
- метание снарядов из круга. Метание диска, метание молота ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.
- *толкание снаряда из круга.* Толкание ядра ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

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

2. По половым и возрастным признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытых помещениях. В связи с этим различают два сезона легкой атлетики. Соревнования:

- ✓ летнего сезона (апрель-октябрь) проводят на открытых стадионах;
- ✓ зимнего сезона (ноябрь-март) проводятся в закрытых помещениях.

Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

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

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитание физических качеств и формирование 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 пачальной подготовки до 3 лет;
- ▶ Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства до 2 лет.

Срок обучения по Программе – 10 лет.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено Федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается по последующих разделах данной Программы.

Соответственно, утверждены наименования групп спортсменов, запимающихся спортивной подготовкой - группы пачальной подготовки (ГНП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Этап начальной подготовки (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и имеющие письменное 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.

Минимальный возраст зачисления – 9 лет.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основным техникам всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонией физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Тренировочные группы 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 успешного прохождения обучающимися промежуточной аттестации.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;

- освоение и совершенствование техники бега и других видов легкой атлетики;
- повышение уровия скоростных, силовых скоростно-силовых качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучения не производится. Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, прошедших обучение на тренировочном этапе и выполнившие приемные нормативы по специальной физической, спортивной подготовке и требование спортивного разряда Кандидат в мастера спорта. На данном этапе подготовка идет по индивидуальным планам. Минимальный возраст обучающихся — 14 лет.

Основные задачи этапа:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Наполняемость групп

Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки и группах тренировочного этапа периода базовой подготовки 2-х часов;
- в тренировочных группах периода спортивной специализации 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 часов в неделю и более 4-х часов, а при двухразовых тренировках в день 3-х часов.

Таблица 1

Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения

Наименование этапа	Период обучения	Оптимальная паполияемость групп, чел.
	1 год	12
Этап начальной подготовки	2 год	12
	3 год	10
	1 год	10
	2 год	10
Тренировочный этап	3 год	9
-	4 год	8
	5 год	8
Этап совериденствования	1 год	4
спортивного мастерства	2 год	4

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки очень 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 спортемена.

2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы

С учетом этих положений в таблице 2 представлен учебный план с расчетом на 52 недели.

Основными формами трепировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Пепрерывное освоение обучающимися Программы в каникулярное время обеспечивается в:

- физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие обучающихся в тренировочных сборах;
- самостоятельной работе обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на этапах спортивного мастерства. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Расписание должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный план

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- -групповые тренировочные занятия,
- -индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими запимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- -самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- -тренировочные сборы,
- -участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- -инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия,
- -промежуточная и итоговая аттестация.

	Этапы подготовки									
Иредметные области	Начальная подготовка		спор Нача.	ый этап (этап специализация Углубленная			Совершенствования спортивного мастерства			
Гэд обучения	1	2	3	специализация 1 2		<i>специализация</i> 3 4 5			1 2	
Теория и методика физической культуры и спорта	16 5%	25 6%	29 7%	42 8%	50 8%	66 9%	83 10%	84 9%	66 7%	94 9%
Общая и специальная физическая подготовка	109 35%	141 34%	142 34%	172 33%	206 33%	240 33%	266 32%	300 32%	290 31%	333 32%
Избранный вид спорта: -техлико- тактическая подготовка -инструкторско- судейская практика -восстановительные мероприятия -соревновательная подготовка -психологическая подготовка	140 45%	196 47%	191 46%	249 48%	300 48%	342 47%	391 47%	468 50%	515 55%	520 50%
Другие виды спорта и подвижные игры	47 15%	54 13%	54 13%	52 11%	68 11%	80 11%	92 11%	84 9%	65 7%	93 9%
Всего часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936	936	1040
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18	18	20
Количество занятий в неделю	3	4	4	5	6	6	6	6	6	7

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения

- В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:
- оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объёме от 60 до 90% от аналогичных показателей, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике;
 - теоретическая подготовка в объёме от 5 до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объёме от 30 до 35% от общего объема учебного плана;
 - избранный вид спорта в объёме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объёме от 5 до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

2.3. Навыки в других видах спорта

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

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

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

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

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает в себя учебный материал по основным предметным областям, его распределение на всех этапах подготовки, 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 по предметным областям, этапам подготовки 3.1.1. Теорня и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить футболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, техникотактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

В таблице 3 приведен примерный учебный план по теоретической подготовке.

Таблица 3

Учебный план по теоретической подготовке

		по т	eope	гичес	СКОЙ	подг	ОТОВ	ке			
№ 11/11	Тема	пач	Этан пальн гото	пой				ІЙ	Этап совершенствовани спортивной подготовки		
							Год (обуч	ения	[
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1	История развития легкой атлетики	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	4	3	6	6	8	8	8	10	11
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2	2	4	6	7	10	16	15	11	17
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	3	2	6	7	13	14	15	10	16
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	2	3	6	10	10	14	15	9	16

	Итого	16	25	29	42	50	66	83	84	66	94
10	Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки	_	3	3	3	3	3	4	4	4	4
8	Основы спортивного питания	_	-	3	5	6	10	14	15	10	16
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
6	Гигиенические знания, умения и навыки	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3

Темы запятий

- 1. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в древние времена. Развитие легкой атлетики в наше время. Олимпийские игры нашего времени. Легкая атлетика в дореволюционной России. Развитие легкой атлетики после Великой октябрьской социалистической революции. Юношеская легкая атлетика в России.
 - 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные понятия физической культуры и спорта. Социальные функции физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России. История физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России. Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физкультуры в нашей жизни.
 - 3. Основы спортивной подготовки. Основы формирования двигательного навыка. Психологические особенности процесса по формированию двигательных навыков. Овладение двигательным действием. Формирование двигательных навыка. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена (Цели и задачи общей физической подготовки. Функции физической культуры). Техническая, тактическая и психическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Виды спецмальной физической подготовки. Техническая подготовленность. Физическая подготовленность. Исихическая подготовленность. Характеристика основных периодов цикла спортивной подготовки (Этапы цикла. Построение тренировки в годичных циклах. Подготовительный период. Соревновательный период (период основных соревнований)).
 - 4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила легкой атлетики. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов по легкой атлетике. Федеральные стандарты спортивной подготовки по легкой атлетике. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными

- антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
- 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. 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.
- 6. Гигиенические знания, умения и навыки. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигненические основы учебы, занятий легкой атлетикой, отдыха. Гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.
- 8. Основы спортивного питания. Гнгиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на запятиях легкой атлетикой. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы легкоатлетов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными легкоатлетов.
- 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
- 10. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

3.1.2. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на равномерное и гармоничное развитие всех мышечных групп, органов и систем человека, повышение его функциональных возможностей.

Задачи обучения и тренировки:

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

Средства общей физической подготовки

1. Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, основная стойка.

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкания и смыкания, перемены направления строя; перестроения шеренг на месте и в движении.

Строевой и переходный шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости передвижения. Остановки во время движения шагом и боком, изменения скорости движения.

- 2. Общеразвивающие упражнения
 - Без предметов:
 - для мыши шеи, рук и плечевого пояса: наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы, кружение. Повороты и наклоны головы как дополнительные движения при выполнении различных упражнений (стоя, сидя, стоя на коленях). Одновременные, поочередные, попеременные и последовательные движения руками в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. В упоре лежа сгибание и разгибание рук, подпрыгивание на руках, передвижение на руках назад и в стороны на полу и с использованием гимнастической скамейки.
 - для мышц туловища: из различных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) наклоны вперед, назад, в стороны. Повороты и кружения туловища с различными положениями рук и ног, с движениями руками и ногами. Из различных положений (сидя, лежа лицом вверх, лицом вниз на полу или гимнастической скамейке, с закрепленными и незакрепленными ногами) движения прямыми и согнутыми ногами. Одной и двумя одновременно, поочередно и попеременно, поднимание и опускание с различными дополнительными движениями туловища и рук. Из положения упор лежа на полу или гимнастической скамейке (точка опоры рук выше, ниже или на уровне точки опоры ног) передвижение вперед, назад, в стороны и по кругу попеременным переставлением рук и ног, одновременным толчком двух рук, рук и ног. Переход из упора лежа в упор лежа боком с движением рукой и ногой в упоре, переход из положения упора лежа боком в положение сидя и обратно, повороты на 90, 180 и 360 градусов.
 - для мышц ног: из положения стоя, стоя с опорой руками различные движения прямой и согнутой ногой, сгибание, разгибание, круговые движения в левую и правую стороны, маховые движения вперед, назад и в стороны. Выпады с различными дополнительными пружинящими движениями, ходьба выпадами без подскока, с подскоком. Переходы из положения стоя в полуприсед, присед и обратно, на одной и двух ногах, на полу, гимнастической скамейке, коне, бревне, с задержкой движения в различных положениях. Пружинящие движения и подскоки в полуприсед, приседе, ходьба и бег на двух и на одной ноге. Подскоки на прямых ногах, прыжки с подтягиванием коленей к груди (на месте и в движении), выпрыгивания вверх из полприседа и приседа.

Акробатические упраженения: короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега, толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад вдвоем. Кувырки через партнера и через низкое препятствие. Кувырки полетом с места, с шага и разбега через препятствия различной высоты. Мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки; стоя ноги врозь, наклоном назад через стойку на руках с помощью

и без помощи партнера вставание с моста, различные покачивания в положении моста. Стойка на лопатках, на голове и на руках толчком одной и двумя ногами. Ходьба на руках с опорой ног о гимнастическую стенку. Переворот боком в обе стороны с места, шага и разбега, то же вперед, назад. Различные комбинации, выполняемые поточным методом. Различные простейшие подскоки, повороты на батуте. Подскоки и перевороты назад, вперед, двойные перевороты и т.д.

Упражнения в сопротивлении (парами, тройками и группами, без снарядов и со снарядами): повороты, наклоны, сгибания, разгибания одной и двух рук, наклоны и выпрямления туловища, приседания и вставания. Лежа лицом вниз — сгибание и разгибание рук, поднимание и опускание, сведение и разведение пог. Перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты.

Упраженения со скакалкой: прыжки на двух ногах с незначительным сгибанием в коленном суставе и небольшим отскоком на время и определенное количество прыжков. То же на левой и правой ноге. Прыжки через скакалку с подтягиванием коленей к груди на двух и одной ноге. Различные подскоки с одной ноги на другую, повороты с переменой направления вращения скакалки. Прыжки в полуприседе и приседе на двух и одной ноге с продвижением вперед. Различные прыжки с двойным и тройным вращением скакалки вперед и назад. Различные эстафеты.

Упражнения с набивными мячами: Из основной стойки — наклоны, повороты, вращения туловища в медленном, среднем и быстром темпе, с различной амплитудой движения. Броски мяча двумя руками снизу вперед-вверх, с 1-3 шагов, из-за головы вперед, между ногами назад, сбоку вперед, через голову, на количество раз, сериями и на дальность. Толкание мяча двумя и одной рукой в различных направлениях. Сидя на гимнастической скамейке — подбрасывание мяча ногами вперед и через себя. Подскоки, прыжки с мячом в руках с подтягиванием коленей к груди из полуприседа и приседа. Сидя — наклоны, вращения, подбрасывания мяча двумя и одной рукой, толкание мяча двумя и одной рукой от груди, плеча вперед, вверх, метания мяча сбоку двумя и одной рукой. Лежа на спине — броски мяча из-за головы, от груди одной и двумя руками, сгибание и разгибание ног с мячом.

Упражнения с различными отмягощениями: наклоны вперед, назад, повороты налево, направо, вращения в левую и правую сторону, отжимание отягощения от груди, из-за головы. Различные подскоки, прыжки, выпрыгивания на количество раз. Ходьба с перекатом с пятки на носок, на носках. Бег, бег с ускорением (с гантелями). Ходьба выпадами без прыжка и с прыжком. Метание гири вперед и назад. Жим, рывок, толчок штанги различного веса на количество раз, сериями, от малого до предельного веса. Приседания, подпрыгивания со штангой.

Упраженения на гимнастических (гимнастическая стенка, канат, кольца, перекладина, брусья, конь, козел и др.): в висе стоя — наклоны вперед, назад, в стороны. Лазание, подтягивание. Поднимание согпутых и прямых ног, вращение ног. Размахивания, раскачивания, различные подъёмы, соскоки. Подъём силой, Преодоление высоты из раскачивания на канате. Простые и опорные прыжки. Впрыгивание на снаряд толчком двумя и одной ногой. Спрыгивание со снаряда с различными поворотами и отскоками. Прыжки с жесткого и подкидного мистика

через коня, козла в длину и высоту, с опорой и без опоры руками. Различные эстафеты с преодолением препятствий.

3. Ходьба и бег

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Специальная физическая подготовка

Основной задачей специальной физической подготовки легкоатлетов является развитие физических качеств, способствующих повышению его работоспособности в избранном виде.

Для бегуна на короткие дистанции важнее всего сочетать развитие быстроты и специальной выносливости, которые проявляются в способности быстро отвечать движениями на звуковой раздражитель (сигнал), выполнять беговые движения с большой скоростью и с высокой частотой относительно длительное время.

Двигательные качества – сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость существуют не сами по себе, а только в теснейшей взаимосвязи друг с другом.

Сила необходима легкоатлету любой специализации. Средствами силовой подготовки являются разнообразные упражнения без снарядов, на снарядах и с отягощениями. Широко применяются штанга и тренажеры, позволяющие избирательно развивать отдельные группы мышц. Особое внимание уделяется развитию тех групп мышц, которые являются главными при выполнении основного легкоатлетического упражнения.

В основе движений спринтера лежат быстрота и сила. Поэтому при развитии силы нужно предпочитать скоростно-силовые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Однако это не исключает и выполнение упражнений с большими весами, в медленном темпе, статических упражнений, чередуемых с динамическими.

Для развития скоростно-силовых качеств применяют следующие упражнения:

- а) упражнения со штангой и гирями рывки, толкания, вращения и бросания, приседания и подпрыгивания, а так же упражнения с отягощениями и сопротивлением партнера;
- б) Упражнения с легкими весами, выполняемые сериями: прыжковые упражнения с различной степенью отягощения, а также выполняемые в затруднительных условиях (на мягком, сыпучем грунте, при увеличении угла сгибания ног в коленных суставах, отгалкивании с высокого подскока); прыжковые упражнения без отягощений (различные одиночные прыжки, выполняемые с разбега, многоскоки, как с места, так и с небольшого разбега)

в) парные упражнения.

Быстрома – качество, которое лежит в основе большинства легкоатлетических упражнений. Для развития быстроты в легкой атлетике применяют бег на коротких

отрезках с максимальной скоростью, упражнения с большой частотой движений, спортивные игры.

Для проявления быстроты, которая определяется подвижностью нервных процессов, очень важно хорошая координация движений, сила и эластичность мышц, совершенная спортивная техника. Уровень быстроты определяется умением расслаблять мышцы-антагонисты, способность выполнять движения мощно, но в то же время без излишнего напряжения.

Для развития быстроты применяют разнообразные подвижные игры, бег в облегченных условиях, бег под уклон, бег с использованием звуковых и световых лидеров, метания облегченных снарядов, упражнения на быстроту двигательной реакции и т.д.

Выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Под первой понимается способность человека выполнять двигательную работу малой и средней интенсивности. Она является той основой, которая необходима для выполнения тренировочных нагрузок и воспитания специальной выносливости. Для бегуна на короткие дистанции специальная выносливость нужно для того, чтобы сохранить максимально возможную скорость на протяжении всей дистанции.

Одним из основных средств повышения выносливости является равномерный или переменный бег, а также упражнения, выполняемые длительное время и со значительной нагрузкой. Способствует воспитанию выносливости применение кругового метода тренировки.

Основное средство развития специальной выносливости — систематическое и многократное выполнение специальных упражнений и основного легкоатлетического упражнения.

 Γ ибкость зависит от подвижности в суставах, эластичности связок, сухожилий и мышц. В легкой атлетике от подвижности зависит возможность выполнять движения с более широкой амплитудой, успешно осваивать технику бега. Гибкость развивается в процессе $O\Phi\Pi$.

Повкость определяется умением спортсмена координировать свои движения, решать те или иные задачи. Основные средства развития ловкости — акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, разнообразные прыжки.

В основе ОФП и СФП лежит комплексное развитие физических качеств. Совершенствование физических качеств идет параллельно. Физическая подготовка легкоатлета проводится непрерывно и систематично.

3.1.3. Избранный вид спорта Техническая подготовка

Под технической подготовкой легкоатлета понимается овладение техникой видов легкой атлетики и дальнейшее её совершенствование.

В основе овладения спортивной техникой лежит образование условнорефлекторных связей, выработка динамического стереотипа и образование на этой базе того или иного двигательного навыка. Это достигается многократным повторением определенных движений.

В процессе формирования техники используются и усваиваются постоянно усложняющиеся двигательные задания, ведущие к установлению правильной и

достаточно устойчивой координационной связи между техникой движений и нервномышечной деятельностью.

Многократное выполнение упражнений ведет к автоматизации двигательного навыка. При этом значение сознания и контроля уменьшается, что содействует более эффективному проявлению способностей спортсмена. Однако автоматизация движений не может полностью исключить контроль за выполнением главных, стержневых элементов техники. Перед повторением упражнения (в особенности сложного) спортсмен должен мысленно восстановить ритм и характер движений, а после выполнения упражнения оценить степень совпадения мысленного образа с выполненным двигательным действием.

Техническая подготовка легкоатлета, обучение технике и её совершенствование осуществляется на основе общепринятых дидактических принципов, с помощью средств и методов, специфических для тех или иных видов легкой атлетики.

Общие основы техники

- характеристика бега на короткие дистанции;
- особенности бега на 100, 200 и 400 м.;
- взаимодействие внутренних и внешних сил;
- значение инерции;
- отталкивание основной фактор движения вперед;
- значение длины и ширины шагов;
- значение темпа бега;
- прямолинейность бега;
- причины вертикальных и поперечных колебаний тела бегуна и способы их устранения;
- общие и частные закономерности в технике бега на 100, 200 и 400 м.;
- низкий старт и его значение;
- варианты расположения стартовых колодок, их значение, эффективность и выбор варианта для каждого бегуна;
- расположение стартовых колодок в беге на 200 и 400 м.;
- последовательность действий спринтера на команде «На старт!»;
- распределение усилий, положение и тонус мышц туловища, шеи и головы;
- положение рук, положение стоп и коленных суставов, дыхание и «взгляд» спринтера;
- действие бегуна по команде «Внимание!»;
- фиксированное положение спринтера при различных вариантах расположения стартовых колодок;
- последовательные действия бегуна при команде «Марш!» или выстрелу;
- распределение усилий и направление движений при выбегании из стартовых колодок;
- дыхание бегуна;
- значение напряженного состояния мышц шеи, нижней челюсти, кистей рук и плечевых суставов;
- длина стартового разгона и скорость, которую развивают спринтеры на 100, 200 и 400 м.;
- значение сохранения длины шагов стартовом разгоне и по дистанции;

- наклон тела бегуна на 100, 200 и 400 м. и его значение;
- удержание высокого темпа бега до финиша;
- особенности техники бега по повороту (виражу);
- раскладка сил бегуна на 200 и 400 м, его дыхание;
- варианты броска при финише и их значение;
- остановка бегуна после финиша.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка ставит своей целью научить легкоатлета вести спортивную борьбу на соревнованиях, правильно оценивать свои возможности и возможности противников, умело приспосабливаться к создавшимся условиям, используя их для победы.

В основе тактического мастерства спортсмена должно лежать хорошее владение техникой, высокий уровень развития физических качеств, сильная воля и настойчивость в достижении намеченной цели. Тактическое мастерство совершенствуется путем приобретения теоретических знаний в области тактики, решения ряда тактических задач в процессе тренировочных занятий, составления плана участия в соревнованиях и выполнение этого плана в процессе соревнований.

Знания в области тактики приобретаются путем чтения специальной литературы, посещения (или просмотр) соревнований и наблюдений за опытными спортсменами и т.д. В процессе тренировочного занятия перед спортсменом должны ставиться определенные тактические задачи. Его нужно научать разумно регулировать и правильно распределять свои силы.

Для этого на тренировочных занятиях можно имитировать те или иные условия соревнований. Но лучшей школой тактики для легкоатлета является участие в соревнованиях.

Соревновательная подготовка

Все занимающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Для ведущих спортеменов основными могут быть первенство области, Первенство России и т.п. Для начинающих легкоатлетов основными могут быть первенство ДЮСШ, района, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортемена.

Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки (таблица 4).

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 4

	Этапы и годы спортивной подготовки									
Виды спортивной		ичальной товки	Тренирово	чный этап	Этап совершенствования					
подготовки	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства					
Контрольные	5-9	8-12	11-16	14-21	17-28					
Отборочные	_	1-2	2-4	2-5	4-8					
Основные	_	1-2	1-3	2-4	2-5					

К участию обучающихся Агаповской ДЮСШ и тренеров в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам легкой атлетики;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) о соревнованиях;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Агаповская ДЮСШ направляет обучающиеся на соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств спортсмена.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов является неотъемлемой частью многолетней спортивной подготовки. Конечной целью психологической подготовки является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной подготовки и соревнования, а так же достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Основными задачами психологической подготовки является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. На разных этапах решаются различные задачи психологической подготовки (таблица 5).

Таблица 5 Задачи психологической подготовки

Этап подготовки	Задача психологической подготовки
начальной подготовки, тренировочный этап	формирование спортивного интереса,
(период базовой подготовки)	перспективной цели, дисциплины,
	адекватной самооценки, образного
	мышления, непроизвольного внимания,
	психосенсорных процессов
Тренировочный этап (период спортивной	формирование спортивной мотивации,
специализации)	уверенности в достижении цели,
	настойчивости, самостоятельности,
	эмоциональной устойчивости

Психологическую подготовку принятии делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

Задачи общей психологической подготовки

1) Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.

- 2) Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
- 3) Формировать у занимающихся интерес к занятиям избранным видом спорта, правильную мотпвацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
- 4) Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
- 5) Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: а) влияния внешних воздействий, б) с тренером, в) родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Принципы психологической подготовки

- ✓ идейность;
- ✓ моделирование;
- ✓ нарастание и видоизменение нагрузки;
- ✓ регулировка психических напряжений;
- ✓ индивидуальный поход.

Средства психологической подготовки

- ✓ вербальные (словесные) лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- ✓ комплексные спортивные и психолго-педагогические упражнения.

Метолы психологической полготовки

- ✓ *Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.
- ✓ Специальными методами являются стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Основные направления в многолетней психологической подготовке

- 1) воспитание личностных (любовь к спорту, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение противостоять любому сопернику, выдержка и п.т.). Так постепенно формируется характер спортсмена, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
- 2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие соревновательных ситуаций, быстроту реагирования и п.т.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни спортсмена все равно должен основываться на требованиях избранного вида спорта.

Модель спортсмена

Выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- ✓ уверенностью;
- ✓ способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- ✓ стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- ✓ способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- ✓ умением сотрудничать с тренером и партнерами;
- ✓ истинным профессионализмом;
- ✓ быть генератором создания «командного духа»;
- ✓ способностью концентрироваться на соревновании и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- ✓ готовностью выполнить большие нагрузки;
- ✓ умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- ✓ стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».

Восстановительные мероприятия

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Они делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Применение этих средств предполагает использование таких упражнений как бег трусцой, ходьба, упражнения на гибкость, расслабление и др.

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 отрицательных эмоций.

Применение психологических средств помогает снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-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.

К гигиеническим средствам восстановления относится требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курорготерапию, фармакологические и растительные средства.

Содержание инструкторской и судейской практики по этапам подготовки

Этап подготовки	Содержание практики
Учебно-тренировочный	Занимающиеся должны знать и уметь выполнять специальные
1-й год	беговые упражнения, знать места расположения в манеже и на
	стадионе отметок для пробегания различных отрезков,
	соблюдать порядок движения на дорожках, технику
	безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. На
	каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности
	которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка
	необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после
	окончания занятия.
Учебно-тренировочный	- должно быть сформировано в общих чертах представление о
2-й год	технике низкого старта и бега по дистанции,
	- уметь выявлять и исправлять ошибки в выполнении
	упражнений свои и других учащихся,
	- уметь давать старты и отмашку друг другу при беге с хода
Учебно-тренировочный	Должны:
3-й год	- уметь проводить разминку и основную часть тренировки со
	спортсменами более младших возрастов,
	- знать правила соревнований,
	- принимать участие в организации и проведении соревнований
	школьников в качестве судьи, помощника стартера и пр.
Учебно-тренировочный	Учащиеся должны:
4-й и 5-й год	- уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и
	самостоятельно проводить её по заданию тренера,
	- уметь правильно демонстрировать технику бега и некоторых
	других видов легкой атлетики,
	- замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений
	другими занимающимися,
	- знать правила соревнований, функции стартера, судьи на
	финише и судьи-секундометриста,
	- уметь вести протокол, составлять забеги

Антидопинговые мероприятия

Характеристика допинговых средств и методов

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменом для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебнотренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1. стимуляторы
- 2. наркотики
- 3. анаболические агенты
- 4. диуретики
- 5. пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1. кровяной допинг
- 2. физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов запрещенных к применению в спорте.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса часть Всемирной антидопинговой программы.

Индивидуальная спортивная подготовка

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта баскетбол допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы.

Описание недельных микроциклов

Примерный недельный план тренировочных занятий:

- в подготовительный период:
 - 1 день совершенствование быстроты, техники бега и скоростно-силовых качеств.
 - 2 день совершенствование общей и специальной выносливости.
 - 3 день развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.
 - 4 день активный отдых.
 - 5 день развитие общей выносливости и скоростно-силовых качеств.
 - 6 день развитие общей и специальной выносливости.
 - 7 день отдых.
- в соревновательный период:
 - 1 день развитие общей и специальной выносливости.
 - 2 день совершенствование техники спринта, развитие быстроты.

- 3 день совершенствование специальной выносливости.
- 4 день отдых.
- 5 день совершенствование скоростно-силовых качеств.
- 6 день соревнования по ходу тренировочного процесса в спринтерском беге, прыжках в длину или прикидки на своей и более короткой или более длинной дистанции.

7 день – отдых.

• В переходный период активный отдых после соревнований, укрепление здоровья, поддержание достаточно высокого уровня тренированности.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся продолжением тренировочного процесса (таблица 7).

Перечень тренировочных сборов

Таблица 7

		Предельна сборов п			
№ п/п	Вид тренировочных сборов	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	Оптимальное число участников сбора
	1. Тренировочны	е сборы по по	одготовке к со	ревнования	Л
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	спортивную подготовку
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим общероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	_	
	2. Спеці	альные трен	ировочные сб	оры	
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	_	не менее 70% от состава группы занимающихся
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней		-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного	до 5 дней, н раз н		-	В соответствии с планом

	медицинского обследования			комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	÷	до 21 дня и не более двух сборов в год	не менее 60% от состава группы занимающихся
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта	до 60	Эдней -	В соответствии с правилами приема

3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песочному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

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

Плавание — держание на воде, погружение в воду. Работа рук и ног при плавании на груди, спине и боком различными способами. Произвольное плавание. Плавание одним способом на скорость и выносливость. Повороты, ныряния. Простейшие игры и эстафеты на воде. Изучение приемов спасения утопающих. Плавание способствует развитию общей выносливости.

Зимой рекомендуется проводить *специальные лыжные мренировки*. Они включают в себя: обучение техники ходьбы на лыжах различными способами, повороты на месте и в движении, способы подъёма в гору различной крутизны, спуски в различных стойках, способы торможения, прогулки и походы на лыжах.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность

мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировочные занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, безусловно, ценно и необходимо любому спортемену.

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

 ${\it Boneйбол}$ — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Фумбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждается в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Eзда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены:

- на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости;
- поддержание умственной и физической работоспособности;
- снятие эмоционального напряжения от учебной деятельности.

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

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

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы Общие требования безопасности

- 1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
 - 2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
 - при выполнении упражнений без разминки.

3. В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

- 1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
 - 3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).
 - 4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

- 1. П ри групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
 - 2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
- 3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
 - 4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
- 5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя); не оставлять без присмотра снаряды для метания.
- 6. Не стоять справа от метающего (при метании левой рукой слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя (преподавателя).
 - 7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 2. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности по окончании занятий

- 1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3. Объемы максимальных трепировочных нагрузок

На начальном этапе подготовки особую значимость приобретает медикопедагогический контроль за состоянием юного спортсмена. Учитывая тот факт, что в большинстве спортивных школ организация медицинского контроля может осуществляться только в условиях физкультурно-спортивного диспансера, основная нагрузка ложится на тренера-преподавателя. Выбор им определенных средств и методов для развития физических качеств, умелое чередование с восстановлением, а также знание признаков утомления начинающего занятия спортом становится необходимым фактором его педагогической деятельности.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале учебного года проводится первое тестирование по $О\Phi\Pi$.

Основными задачами медицинского обследования на этапе начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года

занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет выявить состояние здоровья и пригодность детей заниматься определенным видом спорта, установить исходный уровень физического развития и функциональной подготовленности. Этапные обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - за переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, чтобы своевременно принимать лечебно-профилактические меры. Следует отметить важность постоянного контроля со стороны тренера и сознательное участие занимающихся в самоконтроле за переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, поэтому необходимо ознакомить учащихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия (таблица 8, 9).

Таблица 8 Внешние признаки утомления

Пинанан	Степень утомления							
Признаки усталости	небольшая	значительная	резкая (большая)					
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность					
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке					
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)					
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах					
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления движения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды					
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота					

Оценка самочувствия

Состояние организма	Баллы				
Исключительно лёгкое состояние	10				
Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9				
Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8				
Состояние работоспособности несколько ниже среднего, лёгкая					
усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки					
Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в	6				
постель, ощущение тяжести в ногах					
Сильное утомление, нежелание тренироваться					
Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках	4				
Обидее недомогание	3				
Болезнь	2				

Исходный уровень состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности, а также динамика этих показателей по годам обучения вносятся в индивидуальную карту юного спортемена.

Нередко умственное и физическое утомление смешиваются в одном понятии. Утомление может наступать в результате чрезмерной физической нагрузки и проявляется временным снижением работоспособности. Доказано, что тренировочные занятия, которые проводятся с интересом для юных спортсменов, вызывают положительные эмоции и меньшую усталость. Верным признаком усталости у детей младшего школьного возраста является отсутствие интереса к тренировочному занятию. Физическое утомление проявляется снижением функций основных физических качеств: скорости, координации и т.д.

Развитие двигательных качеств учащихся осуществляется в различных формах двигательной активности в режиме дня, и процесс регуляции восстановления осуществляется естественным путем. Иное направление процесс восстановления приобретает после тренировочных занятий развивающей направленности. Эффективность этих занятий во многом определяется рациональной структурой и нормированием нагрузок.

По классификации интенсивности нагрузок (М.Я. Набатникова, табл. 10) можно определить только интенсивность нагрузок, продолжительность которых более 3 мин, так как в силу инерции ЧСС выходит на уровень нагрузки только на 3-й минуте (период врабатывания). В то же время по ней нельзя характеризовать интенсивность силовых (штанга, гимнастика, акробатика), скоростно-силовых (метания, прыжки), скоростных (спринтерские дистанции в беге, плавании, коньках) нагрузок. Затруднительна также классификация нагрузок с переменной интенсивностью (игры и т.п.). Частичную информацию об интенсивности переменных нагрузок может дать определение средней для развития основных двигательных качеств: до нормативного уровня необходимо затратить около 45 мин при средней плотности выполняемых упражнений в течение 1,5 часа тренировочного занятия. В целях предупреждения физического переутомления необходимо строгое чередование интенсивности нагрузок как в процессе одного тренировочного занятия, так и на этапе начальной подготовки.

Классификация интенсивности нагрузки

Зоны	Интенсивность	ЧСС, уд./мин			
интенсивности	нагрузки	инони	девушки		
I	Низкая	до 130	до 135		
II	Средняя	131-155	136-160		
III	Большая	156-175	161-180		
IV	Высокая	176 и выше	181 и выше		
V	Максимальная	Надкритичес	критическая мощность		

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Цель контроля в соответствии с Программой — обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля — на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами подготовки легкоатлетов на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- ✓ общая посещаемость тренировочных занятий;
- ✓ уровень и динамика спортивных результатов;
- ✓ участие в соревнованиях;
- ✓ нормативные требования спортивной квалификации;
- ✓ выполнение требований промежуточной (итоговой) аттестации.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Таблица 11 Контрольные упражнения (тесты) по физической подготовке

Контрольные упражнения (тесты)	Этапы подготовки		
	ШП	T	CCM
Бег на 20 м с ходу	+	+	+
Бег на 100 м	+		
Бег на 300 м		+	+
Прыжок в длину с места	+	+	+
Тройной прыжок в длину с места			+-
Десятерной прыжок с места			+

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная и итоговая проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Бег 20 м с хода

Испытуемый начинает движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии.

Бег 100 м и 300 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег проводится с низкого или высокого старта. Обучающиеся могут стартовать по 2 - 4 человека.

Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной примой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела аттестуемого.

Обучающемуся предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Тройной прыжок с места

Обучающийся становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тот час же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально, насколько это возможно, приземляется на обе ноги.

Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления.

Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу спортивной полготовки

Результатом о своения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях

- **в** области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за таксе противоправное влияние);
 - 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 избранным видом спорта.
- > в области общей и специальной физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике запятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- в области избранного вида спорта:
 - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
- 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 избранному виду спорта.
- в области других видов спорта:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества а избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы.

Контрольно-переводные пормативы по годам и этапам подготовки приведены в таблинах 12-14.

Таблица 12 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое	Контрольные уп	Контрольные упражнения (тесты)	
физическое качество	Юпопти	Девушки	
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу	Бег на 20 м с ходу	
	(не более 2,7 с)	(не более 3 с)	
	Бег 100 м	Бег 100 м	
	(не более 14,2 с)	(не более 17 с)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	
качества	(не менее 190 см)	(не менее 160 см)	

Таблица 13 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое	Контрольные упражиения (тесты)			
физическое качество	Юпоши	Девушки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу	Бег на 20 м с ходу		
	(не более 2,7 с)	(не более 2,9 с)		
	Бег 300 м	Бег 300 м		
	(не более 50 с)	(не более 65 с)		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места		
	(не менее 190 см)	(не менсе 180 см)		
	Тройной прыжок в длину с места	Тройной прыжок в длину с места		
	(не менее 600 см)	(не менее 560 см)		
Спортивный разряд	Третий спорт	Третий спортивный разряд		

Таблица 14 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)		
физическое качество	Юпоши	Девушки	
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	Бег 300 м	
	(не более 37,5 с)	(не более 42,0 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	
	(не менее 270 см)	(не менее 240 см)	
	Тройной прыжок в длину с места	Тройной прыжок в длину с места	
	(не менее 840 см)	(не менее 730 см)	
	Десятерной прыжок с места	Десятерной прыжок с места	
	(не менее 28 м)	(не менее 26 м)	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

5. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

No	Наименование	Единица	Количество
п/п		измерения	изделий
	Оборудование и спортивный	инвентарь	
11	Стартовые колодки	пар	5
2	Барьеры	штук	4
3	Палочка эстафетная	штук	5
4	Стойки для прыжков	пар	1
5	Ядро массой 3 кг	штук	1
6	Ядро массой 5 кг	штук	1
7	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	1
8	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	2
	Дополнительное и вспомогательное оборудова	иние, спортивный ин	вентарь
1	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
2	Конь гимнастический	штук	1
3	Мат гимнастический	штук	10
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	8
5	Пистолет стартовый	штук	1
6	Патроны для стартового пистолета	штук	500
7	Рулетка 10 м	штук	1
8	Рулетка 20 м	штук	1
9	Секундомер	штук	2
10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Скамейка для жима штанги лежа	штук	1
12	Тренажеры	штук	1
13	Перекладина	штук	2
14	Яма для прыжков в длину	штук	1
15	Скакалки	штук	30
16	Обруч	штук	10
17	Мяч футбольный	штук	5
18	Мяч баскетбольный	штук	8
19	Мяч волейбольный	штук	7
20	Конус высотой 30 см	штук	16
21	Мост нодкидной	штук	1
22	Шведская стенка	штук	8
23	Утяжеленные манжеты	пар	2
24	Пояс штангиста	штук	1
25	Сетка волейбольная	комплект	1
26	Щит баскетбольный	комплект	2

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-Ф3.
- 2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-Ф3.
- 3. СанПиН 2.4.4.3172-14 N 41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлегика (приказ Минспорта России от 24.04.2013 N 220).
- 5. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 730).
- 6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- 7. Приказ Минспорта от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- 8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Методическая литература

- 1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. М.: Советский спорт, 2005. 116 с.: ил
- 2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этаны спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2004. 88 с.
- 3. Лахов В.И., Коваль В.И., Сечкин В.Л. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие /Под редакцией В.И. Лахова. М.: Советский спорт, 2004. 512 с.
- 4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. М.: Советский спорт, 2007. 204 с.: ил.
- 5. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. [Текст]/С.А.Локтев. М.: Советский спорт, 2007. 404 с.: ил.
- 6. Попов В.Б. Система специальных упражнений в г.одготовке легкоатлетов. М.: Олимпия Пресс, 2006. 224 с., ил. (Библиотека легкоатлета)

7. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемияПресс, 2001. – 104 с.

Перечень Интернет-ресурсов

- 1. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.chelsport.ru
- 2. Спорт в Челябинске! [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.chelsport.com/