

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

Рассмотрен  
На заседании педагогического совета  
ДЮСШ»  
МАОУ ДО «ДЮСШ» Еравнинского района  
Протокол № 2 от 24.08.2020г.



Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
(физкультурно-спортивной) направленности

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 3 года  
Период реализации: 2020-2021 учебный год  
Разработчик: Дашацыренов Ц.Д.  
Тренер-преподаватель

2020г

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Годовой учебный план
3. Методическая часть
  3. 1 Содержание и методика работы по этапам подготовки
  3. 2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы
  3. 3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок
4. Воспитательная работа
5. Психологическая подготовка
6. Восстановительные мероприятия
7. Система контроля и зачётные требования
8. Перечень информационного обеспечения
9. Приложения

## 1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа по легкой атлетике для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) составлена на основании:

1. Приказа Министерства образования науки Российской Федерации от 29.09.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
2. Федерального закона №273 от 29.12.2013 г. «Об образовании в Российской Федерации».
3. Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 4.07 2014 г. N 41 об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Примерных требований к программам дополнительного образования детей от 01.01.2001 г., письмо №06-1844.
5. Методических разработок тренеров-преподавателей, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Новизна программы.** В программе представлены задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, которые способствуют появлению желания общения с другими людьми, формированию умений действовать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, систематическим занятием спортом. В учебный процесс внедрены элементы модульной системы

обучения, что создает мотивацию к спортивным достижениям и совершенствованию физических качеств учащихся.

**Актуальность** обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

**Педагогическая целесообразность.** Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к спортивно-физкультурному воспитанию, применение полученных знаний в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, способствует развитию спортивных способностей ребенка, сохранению и укреплению психического и физического здоровья. Благодаря систематическому спортивному образованию и воспитанию, учащийся в процессе занятий 3 спортом, включаясь в различные виды двигательной деятельности, способствует своему физическому совершенствованию. Занятия строятся с учётом следующих педагогических принципов:

- Наглядность. Показ физических упражнений, подражание, имитация известных детям движений.
- Доступность. Обучение упражнениям : от простого – к сложному, от известного – к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания учебного материала.
- Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества - упражнений, усложнение техники их исполнения.
- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка.
- Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
- Сознательность. Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.
- Принцип партнерского общения, толерантность. Работая в коллективе, дети учатся принимать все решения с учетом мнения других, а не только стремиться к достижению своих целей, учатся уважительно относиться к различным национальностям.

**Отличительной особенностью программы «Легкая атлетика»** является то, что она даёт возможность каждому учащемуся, независимо от уровня физической подготовленности, овладеть навыками данного вида спорта.

Легкая атлетика предполагает необходимость учёта индивидуальных возможностей и особенностей каждого обучаемого при выборе темпа, методов и способа обучения, обеспечивает ситуацию успеха каждому учащемуся, обеспечивают рост его личностных достижений в физкультурно-спортивной деятельности, адаптации в социуме.

Занятия легкой атлетикой помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе.

Занятия учащих легкой атлетикой, участие в различных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращая веру в собственные силы.

**Цель программы** - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма. Подготовка юных лёгкоатлетов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей.

**Основные задачи** для спортсменов, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;
- повышение внутренней мотивации к спортивной специализации;
- воспитание специальных двигательных и координационных качеств;
- возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;
- развитие физических качеств;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться **принципами**:

- целевой направленности по отношению к спортивной деятельности;
- соразмерности в развитии основных физических качеств;

– ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на других этапах спортивной тренировки.

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих, прошедших медицинский осмотр. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она даёт возможность каждому учащемуся, независимо от уровня физической подготовленности, овладеть навыками данного вида спорта.

Легкая атлетика предполагает необходимость учёта индивидуальных возможностей и особенностей каждого обучаемого при выборе темпа, методов и способа обучения, обеспечивает ситуацию успеха каждому учащемуся, обеспечивают рост его личностных достижений в физкультурно-спортивной деятельности, адаптации в социуме.

Занятия помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе.

Занятия учащихся легкой атлетикой, участие в различных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращая веру в собственные силы.

**Способы определения результативности.** Оценка качества обучения производится различными методами и средствами:

- индивидуальный опрос;
- тестирование;
- результаты соревнований и фестивалей;
- личные достижения каждого учащегося;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

**Ожидаемые результаты** основания программы:

1. Проявление интереса к занятиям легкой атлетикой, спортивной мотивации.

2. Приобретение знаний:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о способах закаливания;
- о правилах техники безопасности на занятиях;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- о простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетике;
- о правилах подвижных игр.

3. Укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма, его защитных свойств, физической подготовки.
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
5. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков.
6. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движений).
7. Проявление ценностного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни, безопасной жизнедеятельности.
8. Проявление волевых качеств, самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия.
9. Проявление нравственных и ценностных ориентаций.
10. Установление доброжелательных межличностных отношений, овладение навыками межличностной коммуникации и работы в команде.

**Формы занятий при подведении итогов:**

соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты. Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

По окончании обучения в группах стартового уровня 50% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 25 % - должны проходить в группы базового уровня. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы базового уровня подготовки (см. таблица 7)

**1. Годовой учебный план**

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

- 1) Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) Увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена;
- 5) Учёт психологических особенностей каждого занимающегося;
- 6) Учёт социально бытовых условий организации образовательного процесса в спортивно оздоровительных группах.

Таблица 1 - Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Минимальный возраст	Минимальная наполняемость	Максимальный количественный состав групп	Максимальный объем учебнотрен	Спортивнотехнические результаты
--------------	---------------------	---------------------------	--	-------------------------------	---------------------------------

	зачислени я	сть групп (чел.)	(чел.)	ировочной нагрузки (час./нед.)	
Спортивно-оздоровительная группа					
1	6 - 9 лет	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП

Таблица 2 - Учебно-тематический план тренировочной нагрузки на год (36 нед.)

№ п/п	Наименование разделов, тема	Часы
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>8</b>
1.1	Вводное занятие. Нормы безопасного поведения. История развития легкой атлетики.	2
1.2	Гигиена, закаливание. Режим дня и тренировочных занятий, отдыха, питание. Оказание первой медицинской помощи.	3
1.3	Вредные привычки и их влияние на здоровье Самоконтроль.	2
1.4	Как стать сильным, быстрым, ловким.	1
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>115</b>
2.1	Выносливость	20
2.2	Быстрота	23
2.3	Гибкость	16
2.4	Сила	17
2.5	Ловкость	19
2.6	Подвижные игры	20
<b>3</b>	<b>СФП</b>	<b>14</b>
3.1	Скоростно-силовая подготовка	5
3.2	Специальная выносливость	5
3.3	Специальная сила	4
<b>4</b>	<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>33</b>
4.1	Бег	30
4.2	Прыжки в длину	3
<b>5</b>	<b>Контрольно переводные испытания</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях (кол-во)</b>	<b>12</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>207</b>

Таблица 3 - Соотношение средств подготовки (%)

Время освоения этапа	Этапы подготовки	Средства подготовки		
		Общая физическая	Специальная физическая	Технико- тактическая
До 1 года	СОГ	85%	5%	10%



Таблица 4 - Годовой план-график  
распределения учебного материала в учебном году

№	Разделы подготовки	Месяцы									Итоги
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1			1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	15	15	15	14	13	16	16	16	16	137
3	Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	1	2	1	2	1	14
4	Технико- тактическая подготовка	4	3	4	5	1	4	5	4	3	33
5	Соревновательная подготовка	1	2	2	2	1	2	1	1		12
6	Контрольно- переводные испытания по ОФП		1							2	3
	<b>Общее количество часов</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>207</b>

## 2. Методическая часть

Методическая часть программы определяет:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

**Основными формами** тренировочного процесса в учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки) (см. таблица 2);
- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Обязательным компонентом подготовки юных легкоатлетов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению 12 соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

### **2.1 Содержание и методика работы по этапам подготовки**

Требования в современной легкой атлетике настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико - тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Программа:

- 1) содержит следующие предметные области:
  - теория и методика физической культуры и спорта;
  - физическая подготовка;
  - избранный вид спорта;
  - специальная физическая подготовка.
- 2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:
  - вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
  - постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
  - большой объем соревновательной деятельности.

### **Теория и методика физической культуры и спорта**

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

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов:

1. История развития легкой атлетики.
2. Нормы безопасного поведения.
3. Гигиена, закаливание.
4. Режим дня и тренировочных занятий, отдыха, питание.
5. Вредные привычки и их влияние на здоровье
6. Самоконтроль.
7. Оказание первой медицинской помощи.
8. Как стать сильным, быстрым, ловким. С чего начинали спортивные звезды (желательно присутствие родителей).

### **Общая и специальная физическая подготовка .**

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

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

Под **общей физической подготовленностью** понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы 14 всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

**Средствами ОФП** легкоатлета являются: основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения со спортивным инвентарем и оборудованием. Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки (см.таблица 5).

Таблица 5- Упражнения по общей физической подготовке

1. Строевые упражнения	Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя.
------------------------	---

	<p>Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>
<p>2. Гимнастические упражнения без предметов</p>	<p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса</b> Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.</p> <p><b>Упражнения для мышц шеи</b> Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p><b>Упражнения для туловища</b> Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и 15 опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p> <p><b>Упражнения для ног</b> Различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p><b>Упражнения с сопротивлением.</b> Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p>
<p>3. Гимнастические упражнения с предметами</p>	<p><b>Упражнения на месте</b> (стоя, сидя, лежа) и в движении.</p> <p><b>Упражнения в парах и группах</b> с передачами, бросками и ловлей мяча.</p> <p><b>Упражнения на снарядах</b> (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.</p> <p><b>Упражнения с гантелями:</b> сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p> <p><b>Упражнения с короткой и длинной скакалкой:</b> прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу</p>

	приседе.
4. Подвижные игры и эстафеты	<p><b>Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию:</b> «Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом 16 (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Рыжий кот», «Сделай фигуру», «Сторож», «Два Мороза» и т.д.</p> <p><b>Игры-соревнования (эстафеты).</b> Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет)</p>
5. Легкоатлетические упражнения	<p><b>Бег</b> на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м.</p> <p><b>Кроссы</b> от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 5-минутный бег.</p> <p><b>Прыжки в длину с места.</b></p>
6. Спортивные игры	Волейбол, баскетбол, футбол (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном легкоатлетическом виде. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения (см. таблица б).

Таблица 6 - Упражнения по специальной физической подготовке.

<p>1. Упражнения на развитие силы</p>	<p>-Упражнениями с использованием собственного веса: подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метание снарядов.</li> <li>- Различные прыжковые упражнения.</li> <li>- Парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.). В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге). В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.</li> </ul>
<p>2. Упражнения на развитие быстроты</p>	<p>С этой целью применяются в течение всего года:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с низкого старта на коротких отрезках 30, 60 м на время;</li> <li>- бег с хода тоже на коротких отрезках;</li> <li>- «челночный бег» (3x10м);</li> <li>- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);</li> <li>- различные упражнения у гимнастической стенки:</li> </ul> <p>бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- максимальная работа рук;</li> <li>- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;</li> <li>- различные прыжковые упражнения.</li> </ul> <p>Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период</p>

	тренировки, доводя до максимальной.
3. Упражнения на развитие выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.</li> <li>- Чередование ходьбы и бега до 1000м.</li> <li>- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.</li> <li>- Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.</li> <li>- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.</li> </ul>
4. Упражнения для развития гибкости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;</li> <li>- Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.</li> <li>- Выпады и полушпагаты на месте.</li> <li>- «Выкруты» со скакалкой.</li> <li>- Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.</li> <li>- Полушпагат и широкие стойки на ногах.</li> </ul>
5. Упражнения для развития ловкости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.</li> <li>- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.</li> <li>- Произвольное преодоление простых препятствий.</li> <li>- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.</li> <li>- Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.</li> <li>- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.</li> <li>- Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые</li> </ul>

	<p>прыжки, перелезание через горку матов и т. д.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.</li> <li>- Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.</li> <li>- Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.</li> </ul>
--	---

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст легкоатлетов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

### **Техническая подготовка**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- барьерный бег;
- прыжки в длину

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

**Техническая подготовка**- это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике.

Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.



Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений. Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр киноколясок, видео записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в длину и методики бега.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Тема: История развития легкой атлетики.**

Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика - как вид спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города).

#### **Тема: Нормы безопасного поведения.**

Общие требования к безопасности. Требования безопасности до занятия, во время занятий и по окончании. Требования безопасности во время аварийных ситуаций.

#### **Тема: Гигиена, закаливание.**

Понятие о гигиене. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение закаливания.

**Тема: Режим дня и тренировочных занятий, отдыха, питание.**

Режим и питания. Значение правильного питания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

**Тема: Вредные привычки и их влияние на здоровье.**

Курение, употребление спиртных напитков. Влияние вредных привычек на здоровье.

Профилактика вредных привычек.

**Тема: Самоконтроль.**

Сущность самоконтроля и роль его при занятиях. Понятие о тренированности, утомлении. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

**Тема: Оказание первой медицинской помощи.**

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь).

**Тема: Как стать сильным, быстрым, ловким.**

С чего начинали спортивные звезды. (желательно присутствие родителей).

**2.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

**1. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.**

1.1.К занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2.При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3.Во время метаний необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

- 1.4. Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.6. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.
- 1.7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения легкоатлетических занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- 2.1. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на беговой дорожке; или спортивной площадке.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- 3.2. Осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- 3.3. При групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- 3.4. В сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- 3.5. Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- 3.6. После броска идти за снарядом только с разрешения тренера преподавателя, не производить произвольных метаний;
- 3.7. При метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- 3.8. Не передавать снаряд друг другу броском;
- 3.9. Не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. 25 Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы,

сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий .

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

### **3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка.

Годовой учебный план программы по легкой атлетике рассчитан на период с сентября по май (см. таблица 4). Основными формами также являются: теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Продолжительность учебного занятия при реализации общеразвивающей программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся, на спортивно оздоровительном этапе - 2 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала (см. таблица 3).

## **4. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

**Основными формами совместной воспитательной работы являются:**

- Чествование победителей соревнований и именинников;

- Родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей МАУ ДО ДЮСШ;
- Тематические беседы;
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

#### **Воспитательные средства:**

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
  - Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
  - Дружный коллектив;
- Система психологической мотивации

#### **4. Психологическая подготовка**

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

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

##### **Общая психологическая подготовка спортсменов**

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

Тренер-преподаватель должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

#### **К специализированным психическим функциям относятся:**

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

#### **Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:**

- 1) информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
- 2) методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
- 3) методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- 4) морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- 5) личный пример тренера и ведущих спортсменов;

- б) воспитательное воздействие коллектива;
- 7) совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;
- 8) организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- 9) постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;
- 10) создание жестких условий тренировочного режима.

### **Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, 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 выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

#### **Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем:**

разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки. Большое значение имеет высокий уровень психической готовности к выступлению, регуляция тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирование условий основных соревнований сезона, уменьшение действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучение приемам самоконтроля и саморегуляции, и систематической их тренировки.

**В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию** используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

#### **Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов**

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

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

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

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

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

**В подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

**В соревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

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

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



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

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной 34 части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

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

### **5. Восстановительные мероприятия**

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

#### **Педагогические средства восстановления**

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности легкоатлетов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить 36 воздействием любых психологических, медико биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

### **Психологические средства восстановления**

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы

### **Медико-биологические средства восстановления:**

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро, гидро, баро массаж), спортивные растирки, гидро- и банные процедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства.

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

В связи с этим выбор восстановительных средств, в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Охарактеризуем основные из медико биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

**Питание** выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в

процессе работы. Особое значение в период роста имеют продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей.

В случае когда тренировки проводятся на твердом грунте или имели место перегрузки, у бегунов часто появляются боли в области ахиллова сухожилия. Это объясняется микротравмами и воспалением волокон ахиллова сухожилия. В данной ситуации необходимо уменьшить тренировочные нагрузки и начать лечение. Назначается массаж с такими мазями, как опинопель, репарил, фенилбутазон.

Необходимо помнить, что использование всех вышеприведенных медикобиологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

Описанные восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма бегунов, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать.

### **6. Система контроля и зачётные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки.

Основными критериями оценки занимающихся являются - регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении **итоговой аттестации** учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

В учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачёт;
- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов;
- избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- технико-тактическая и психологическая подготовка - соревнования( см. приложение А).

Для проведения **промежуточной аттестации** в учреждении создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить - директор, заместители директора, инструктор - методист, тренер-преподаватель. Выпускникам учреждения прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся документ установленного образца об освоении программы, заверенный печатью учреждения. Лицам не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдаётся справка установленного образца об обучении в учреждении (см. таблица 7).

### **Таблица 7- Контрольно-переводные нормативы**

Вид аттестации	Оценка	Возраст (9 лет)
Бег с высокого старта (30 м)	Выше среднего	6,8
	средний	<b>7.0</b>
	Ниже среднего	7.4
Прыжок в длину с места (см)	Выше среднего	145
	средний	135
	Ниже среднего	125
Поднимание туловища из положения лежа на спине (дев, за 30 сек.)	Выше среднего	14
	средний	11
	Ниже среднего	19
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши, кол-во раз)	Выше среднего	1-2
	средний	1
	Ниже среднего	0

### Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (девочки), кол-во раз за 30 сек., - выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. 40
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

### Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Упражнения по общей и специальной физической подготовке выполняются в форме. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике.

Беговые выполняются с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2-3 попытки, записывается лучший результат. Прыжок в длину с места –прыжок с места толчком двумя ногами. 3-х кратный – прыжок в длину с места: первый толчок двумя ногами последующие - толчком одной ноги, последний - прыжок приземление на обе ноги; оценка по лучшему результату из трёх попыток.

### Требования к результатам освоения программы по этапам подготовки

Результатами освоения 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 легкой атлетики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике; федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике; общероссийские 41 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 такое 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 легкой атлетикой. 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 занятий легкой атлетикой;
  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь). в области избранного вида спорта:
    - овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
    - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
    - повышение уровня функциональной подготовленности;
    - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок (см. таблица 1);
    - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике. 42 в области других видов спорта и подвижных игр:
      - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
      - умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
      - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
      - навыки сохранения собственной физической формы.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Лёгкая атлетика - Учебное пособие, 6-е изд. Москва «Академия», 2009.
2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера, Москва, 2007.
3. Матвеев Л.П. «Основы лёгкой атлетики» М.: «ФиС», 2006.
4. Мельникова В.М. Психология: Учебник для институтов физической культуры/ Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
6. Нормативные документы, регулирующие работу по физической культуре и спорту и деятельности спортивных школ (4 стр. программы), 2013.
7. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А.. Спорт и личность. Методические рекомендации. - М., Советский спорт, 2008.
8. Полищук В. Д. «Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов» - Киев «Олимпийская литература», 2009.
9. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
11. Хоменкова Л.С. « Книга тренера по лёгкой атлетике». 3-е изд. перераб. М.: « ФиС», 2005. Интернет ресурсы:
  1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
  2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
  3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет. 44
  4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций.
  5. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.