

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

«Утверждаю»

Н.Н. Григорьев _____ 2025 г.
Директор МАУДО СШ по лёгкой атлетике
/Н.Н.Григорьев/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: многоборье

Учебный год: 2025-2026

Учебная группа: УТЭ

Год обучения: 1

Количество часов по учебному плану: 468 ч.

Количество учебных часов в неделю: 9 ч.

Тренер-преподаватель первой квалификационной категории Галушкина Е.А.

Рассмотрено

на заседании методического совета

«29» августа 2025 г.

Протокол № 1

Армавир, 2025 год

Оглавление

| | |
|--|----|
| 1. Общие положения. | 3 |
| 2. Характеристика программы спортивной подготовки | 4 |
| 2.1. Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на учебно- тренировочном этапе 1 года обучения. | 4 |
| 2.2. Объем программы спортивной подготовки в группе УТЭ-1 | 5 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы спортивной подготовки. | 5 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план. | 8 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 10 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | 14 |
| 2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 17 |
| 3. Система контроля | 22 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях | 22 |
| 3.2. Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки | 23 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) | 24 |
| 3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками | 25 |
| 4. Учебно-спортивная работа в группах многоборцев на учебно- тренировочном этапе 1 года обучения. | 25 |
| 4.1. Общая физическая и специальная подготовка (для всех групп и этапов подготовки) | 32 |
| 4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий в группах УТЭ-1. | 38 |
| 4.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. | 40 |
| 4.4. Учебно-тематический план | 44 |
| 4.5. Организационно-методические указания к построению этапов многолетней подготовки. | 47 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 52 |
| 6. Требования по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике | 54 |
| Перечень информационного обеспечения | 56 |

1. Общие положения.

1.1. Рабочая программа является документом, определяющим объем, содержание и последовательность изучения учебного предмета в рамках основной общеобразовательной программы (составлена с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996, зарегистрирован в Минюсте РФ 16.12.2022 № 71593.).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Система подготовки легкоатлетов – это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка легкоатлетов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач, способствующих достижению главной цели.

Подготовка легкоатлетов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, решающих свои частные задачи и приводящих к конечной цели – подготовка высококвалифицированного, конкурентоспособного на мировой арене спортсмена.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

1.2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды Российской Федерации.

Программа позволяет комплексно решать образовательные, оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи на основе обеспечения дифференцированного подхода к обучающимся, их физической подготовке, состоянию здоровья и с учетом требований к результатам прохождения спортивной подготовки на отдельных этапах спортивной подготовки, которые направлены:

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лёгкая атлетика»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лёгкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности
- укрепление здоровья.

2. Характеристика программы спортивной подготовки

Легкая атлетика - один из древнейших и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика как совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья,), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Соревнования проводятся как для мужчин, так и для женщин.

Многоборья. Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики.

Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 метров, 110 метров с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра.

Классическое женское семиборье – это бег 100 метров с барьерами, 200, 800 метров, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.

На международном уровне лёгкой атлетикой руководит: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF), на всероссийском – Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА).

2.1. Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения.

Таблица 1.

Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на учебно–тренировочном этапе 1 года обучения.

| Этап спортивной подготовки | Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) | |
|---|---|--|-------------------------|--------------|
| | | | минимальная | максимальная |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 | 16 |

2.2. Объем программы спортивной подготовки в группе УТЭ-1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Лёгкая атлетика» в группе УТЭ-1 ((Таблица 2):

Таблица 2.

Объем программы спортивной подготовки в в группе УТЭ-1

| УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП | |
|------------------------------|------------|
| Количество часов в неделю | 9 |
| Общее количество часов в год | 468 |

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы спортивной подготовки.

При реализации Рабочей программы спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» используется очная форма обучения, в том числе с использованием дистанционных технологий в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, чрезвычайными ситуациями и др.

Для реализации Программы основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, другие формы организации.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

При реализации Программы могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

В МАУДО СШ по лёгкой атлетике проводятся учебно-тренировочные занятия, классифицирующиеся:

- по цели: учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные;
- по форме организации: групповые, индивидуальные, смешанные, с использованием дистанционных технологий;
- по типу задач: кондиционные, технические, тактические, технико-тактические, контрольные, комбинированные, теоретические;
- по уровню соотношения цели и нагрузки: восстановительные, поддерживающие, развивающие.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Основные методы, используемые при проведении учебно-тренировочных занятий: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, демонстрации наглядных пособий, обучающих видеосюжетов, использование демонстрационной доски с разметкой игрового поля.

Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия осуществляются: спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся МАУДО СШ по лёгкой атлетике в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий в группах УТЭ-1 приведены в Таблице 3

Таблица 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
|---|---|---|
| Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | |
| 1 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |
| 2 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | 14 |
| 3 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | До 60 суток |

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной нагрузки указан в таблице 4.

Таблица 4.

Объем соревновательной деятельности*

| Виды спортивных соревнований, игр | УТЭ-1 |
|-----------------------------------|-------|
| Контрольные | 4 |
| Отборочные | 1 |
| Основные | 1 |

* в таблице указан минимальный объем соревновательной деятельности

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников соревнования подразделяются на следующие виды: контрольные, отборочные и основные.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам относится к иным видам (формам) обучения, к которым можно отнести также:

- инструкторскую и судейскую практику;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- занятия в дистанционной форме обучения;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
 - нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МАУДО СШ по лёгкой атлетике самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объём тренировочной нагрузки.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» показано в таблице 5.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса в группах УТЭ-1

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | УТЭ-1 |
|-------------------|---|-------|
| МНОГОБОРЬЕ | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 21-31 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 19-24 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 2-4 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 20-24 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 6-9 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 1-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2-4 |

Таблица 6.

Годовой учебно-тренировочный план в группе УТЭ-1 (МНОГОБОРЬЕ).

| УТЭ-1 | | Недельная нагрузка в часах | 9 | |
|-------------------------------------|--|---|------|--|
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | 3 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | 8-16 | |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | час. | % | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 145 | 31.0 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 112 | 24.0 | |
| 3 | Спортивные соревнования | 13 | 2.8 | |
| 4 | Техническая подготовка | 112 | 24.0 | |
| 5 | Тактическая подготовка | 10 | 2,1 | |
| 6 | Теоретическая подготовка | 16 | 3,4 | |
| 7 | Психологическая подготовка | 7 | 1,4 | |
| 8 | Инструкторская подготовка | 12 | 2.6 | |
| 9 | Судейская практика | 7 | 1,5 | |
| 10 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия | 19 | 4.0 | |
| 11 | Воспитательные мероприятия | 9 | 1.9 | |
| 12 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 1,3 | |
| Общее количество часов в год | | 468 | 100 | |

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретением им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Воспитательная работа должна способствовать созданию условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена, и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа спортивной подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными легкоатлетами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Личностное развитие детей – важная составляющая учебно-тренировочного процесса. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающегося способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|---|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование основ спортивной этики: проведение профилактических бесед, диспутов, обсуждений по темам «Спортивное поведение», «Толерантность в спорте», «Я не приемлю в спорте». | октябрь-май 1 раз в квартал |
| 1.2. | Профориентационные мероприятия по профессиям физкультурно-спортивной направленности | Проведение групповых и общешкольных мероприятий: - анкетирование в учебных группах о выборе профессии; - ознакомление со спецификой профессий в области физической культуры и спорта; - выявление и профориентационное сопровождение обучающихся, ориентированных на выбор профессии в области физической культуры и спорта; - организация и проведение встреч с известными спортсменами города; выступление обучающихся с лекциями и докладами по месту учебы перед сверстниками; посещение городских общественных мероприятий на спортивную тематику. | апрель май 1 раз в полугодие |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в акциях и флешмобах: Олимпийский День; День физкультурника; | В соответствии с календарными сроками воспитательной работы школы и планами тренеров-преподавателей |

| | | | |
|------|---|---|---|
| | | ГТО – для каждого; - участие в акциях «Всемирный День здоровья», «Международный Олимпийский день»; - проведение спортивных праздников «Папа, мама, я – дружная семья»; «Я выбираю спорт»; - проведение Дня открытых дверей «Я выбираю спорт». | ноябрь июнь |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - организация и проведение совместных групповых восстановительно-оздоровительных мероприятий; - тематические занятия в учебно-тренировочных группах «Твой режим дня – твоя победа в спорте». | постоянно 1 раз в полугодие 1 раз в квартал |
| 2.3 | Организация летнего оздоровительного отдыха обучающихся | - выполнение планов Учредителя по организации и проведению летнего оздоровительного отдыха; - организация и проведение выездных мероприятий по отдыху и оздоровлению обучающихся. | По плану Учредителя |
| 2.4. | Обеспечение безопасной жизнедеятельности | - проведение основных и дополнительных инструктажей по технике безопасности; - использование здоровьесберегающих технологий в учебно-тренировочном процессе; - организация мероприятий по антитеррористической и социальной безопасности; - проведение профилактических бесед «Выбираю спорт без травм». | сентябрь, январь постоянно 1 раз в месяц |
| 2.5. | Профилактика вредных привычек | Проведение информационно-профилактических и мероприятий по предотвращению употребления табака, алкоголя, наркотических и допинговых средств: «Дышу свободно!», «Мое будущее – в моих руках», «Скажем жизни: Да!», «Мы за ЗОЖ!», «Спорт и допинг: нам не по пути!»; - участие в городских мероприятиях по ЗОЖ и профилактике вредных привычек. | 1 раз в квартал |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |

| | | | |
|------|---|--|--|
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов города и Кубани, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки: - патриотическая акция «Я – русский!»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - лекции и беседы военно-патриотической тематики: «Под флагом России», «Минута молчания», «Это нужно не мертвым – это надо живым», «Своих не бросаем!». | июнь май февраль, май |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе, МАУДО СШ по лёгкой атлетике: - соревнования по видам спорта, посвященные праздникам: Новый год, 8 Марта, 23 февраля; - общегородских спортивно-массовых мероприятиях, акциях, флешмобах; - месячнике оборонно-спортивной работы; | Согласно общегородскому календарю, календарю соревнований декабрь март февраль В соответствии с общегородским планом мероприятий февраль |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов: - мастер-классы лучших тренеров и спортсменов города; - беседы и лекции о лучших тренерах «Кто нас выводит в мастера...» - профилактические беседы-диспуты «Я болельщик», «Спортивный фанат – каким он должен быть?!»; - диспуты по развитию кругозора обучающихся: «Такой огромный мир спорта!», «Салют, Олимпиада!», | 1 раз в месяц постоянно 1 раз в полугодие 1 раз в квартал январь |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | - спортивная викторина «История Олимпийских игр» | январь |
| 5. | Трудовое воспитание | Участие в подготовке мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования. | Постоянно |
| 6. | Работа с одаренными детьми | -Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календарю спортивно-массовых мероприятий (все группы); - встречи с обучающимися и выпускниками школы, членами сборных команд края; - посещение открытых занятий и мастер-классов спортсменов высших спортивных разрядов; - формирование сборных команд по видам спорта; - торжественное вручение удостоверений и значков КМС и МС. | В соответствии с календарем соревнований апрель 1 раз в полугодие июнь |
| 7. | Работа с учащимися «группы риска» | - Проведение родительских собраний в учебных группах; - индивидуальные встречи и беседы с родителями; - проведение открытых занятий и мероприятий для родителей с обучающимися в группах; - привлечение родителей к организации и проведению спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - проведение информационно-профилактических бесед: «Мой дом, моя улица...», «Цена дружбы», «Ты не один!» | 1 раз в полугодие постоянно 1 раз в год постоянно 1 раз в квартал |

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся и об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Организации;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), которое было создано в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

В Российской Федерации создано независимое Российское антидопинговое агентство (РУСАДА), основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер-преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом Организации.

Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья, разрушение представлений о спорте, как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся и тренерско-преподавательского состава к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава – лишь одна составляющая из множества факторов.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в таблице 8.

Таблица 8.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним*

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|------------------|---|
| УТЭ-1 | Теоретическое занятие «Психологические и имиджевые последствия допинга» (до 3 лет) | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Проводит тренер-преподаватель, методист в соответствии с УТП По годам обучения на учебно-тренировочном этапе желательно равномерное распределение антидопинговых мероприятий. В конце каждого учебного года рекомендуется проводить контрольное занятие или тестирование по всему пройденному материалу. При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА. Теоретическое занятие «Допинг и зависимое поведение» (свыше 3 лет) |
| | Теоретическое занятие «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена» (свыше 1 года) | | |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1 раз в год | Основная тема мероприятия – борьба с применением допинговых средств участниками спортивных соревнований Составление отчета о мероприятии |

| | | |
|---|---------------|--|
| Онлайн- обучение на сайте РУСАДА https://course.rusada.ru/ | март | Прохождение онлайн-курса - неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение сертификатов обучающимися и тренерами-преподавателями |
| Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Продолжение знакомства с онлайн-курсом РАА «РУСАДА»; сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/ | 1 раз в год | Родительское собрание проводит тренер-преподаватель. Научить родителей пользоваться сайтом для проверки препаратов. Использовать памятки, информационный материал. |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | По планам региональных организаций |
| Семинар для тренеров-преподавателей «Уголовная и административная ответственность за использование запрещенных препаратов в спортивной подготовке» | 1 раз в год | Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение |

*Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста **не менее 7 лет**.
Для спортсменов **7-13 лет** включительно **Онлайн-курс «Ценности спорта»**.

2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н:

- в группах УТЭ-1 - 1 раз в 12 месяцев.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в спортивном соревновании.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1. Проходить 1 раз в год обучающихся в группе УТЭ-1 углубленное медицинское обследование в Центре медицинской профилактики и получать медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

5. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

- определения эффективности физической, тактической и технической подготовленности;
- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок;
- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха;
- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости;
- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

С целью реализации этих задач проводятся углубленное, этапное и текущее медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Таблица 10.

Формы медицинского контроля

| Вид обследования | Задачи | Содержание и организация |
|------------------|--|---|
| Углубленное | Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса. | Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи |
| Этапное | Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка | Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы. |

| | | |
|----------------|--|---|
| | функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа. | |
| Текущее | Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий. | Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия. |

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям лёгкой атлетикой;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса легкоатлетов;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение соревнований по лёгкой атлетике;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий лёгкой атлетикой, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН) за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине центра медицинской профилактики, штатной

медицинской сестрой и тренером-преподавателем за ходом тренировочного процесса спортсмена.

Восстановительные мероприятия. Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

Восстановление - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности. По мнению специалистов, создание адекватных условий для протекания восстановительных и специальных адаптационных процессов может осуществляться в двух направлениях:

- оптимизации планирования учебно-тренировочного процесса;
- направленно-целевом применении средств восстановления работоспособности.

В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на четыре основные группы, комплексное использование которых и составляет систему восстановления:

- педагогические;
- медико-биологические;
- гигиенические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование составляет единую систему методов восстановления.

Педагогические средства можно считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективные медико-биологические и психологические не применяли, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма - планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции

состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- введение восстановительных микроциклов;
- использование тренировки в среднегорье и высокогорье;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий;
- использование активного отдыха и расслабления.

Правильное питание - один из важнейших способов обеспечения работоспособности спортсмена, в частности, борьбы с утомлением. Рациональное построение суточного рациона может увеличить работоспособность, а нерациональное, напротив, снизить ее или даже привести к болезни. Рацион спортсмена должен разрабатываться с учётом выполнения следующих задач:

- обеспечение организма необходимым количеством калорий, микроэлементов и витаминов (показатели калорийности зависят от конкретных спортивных задач);
- активация и нормализация обменных процессов (этот пункт обеспечивают биологические активные вещества и различные натуральные добавки);
- регуляция веса (на разных этапах спортсменам необходимо увеличивать, уменьшать или поддерживать массу в неизменном состоянии);
- изменение морфологических показателей (увеличение мышечной массы и уменьшение жировых отложений).

Полноценность питания достигается правильным соотношением в рационе белков, жиров, углеводов, а также оптимальным содержанием в нём витаминов, ферментов, минеральных веществ.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Использование различных средств и мероприятий восстановления должно учитывать возраст обучающихся, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (педагогических, гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки основными средствами восстановления являются: достаточный сон, активный отдых, прогулки, полноценное питание.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления используются: физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

| Медицинские и медико-биологические мероприятия | Этапы спортивной подготовки |
|--|---|
| | УТЭ-1 |
| Первичное обследование | При поступлении |
| Углубленное медицинское обследование (УМО) | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапное медицинское обследование | При переходе на этап |
| Дополнительное обследование перед соревнованиями | За 3 дня до выезда на соревнования |
| Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - |
| Текущий врачебно-педагогический контроль | ежемесячно |
| Оперативный контроль | В рамках учебно-тренировочного занятия |
| Восстановительные мероприятия | |
| Рациональное питание (сбалансированность по энергетической ценности и составу: белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины) | В течение всего периода спортивной подготовки |
| Соответствие величины и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок | В рамках учебно-тренировочного занятия |
| Создание положительного эмоционального фона тренировки | В рамках учебно-тренировочного занятия |
| Рациональное построение тренировочного занятия | В течение всего периода спортивной подготовки |
| Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок | В течение всего периода спортивной подготовки. В соответствии с этапами подготовки |
| Водные процедуры закаливающего характера | В течение всего периода спортивной подготовки |
| Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны | В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и календаря спортивных соревнований |
| Бани и бассейны | 1-2 раза в неделю, исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы |
| Массаж и самомассаж | В течение всего периода спортивной подготовки |
| Аутогенная и психорегулирующая тренировка | 1 раз в неделю и более в предсоревновательный и соревновательный |
| Витаминизация | Осенне-весенний период и по показаниям в зависимости от физического состояния спортсмена |
| Медикаментозные средства | По назначению спортивного врача |

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы**, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

В УТЭ-1

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лёгкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.2. Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУДО СШ по лёгкой атлетике, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Проведение промежуточной аттестации проводится в соответствии с нормативным локальным актом МАУДО СШ по лёгкой атлетике один раз в год в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап) обучения.

Практические результаты, показанные в ходе промежуточной и итоговой аттестации, оцениваются по 5-балльной шкале.

По теоретическому разделу и видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, выставляются оценки «зачтено» или «не зачтено».

Итоговая оценка сдачи промежуточной аттестации определяется как средний балл (оценка) суммы баллов (оценок) по всем сдаваемым практическим нормативам и результату зачета (собеседования) по теоретическому разделу и видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, и заносятся в итоговую ведомость.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом и сроками, утвержденными приказом директора МАУДО СШ по лёгкой атлетике.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МАУДО СШ по лёгкой атлетике с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие

возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МАУДО СШ по лёгкой атлетике осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта .

В течение учебного года тренер-преподаватель осуществляет мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности обучающихся, проводя корректировку учебно-тренировочных нагрузок на основе учета индивидуальных, психофизиологических и эмоциональных качеств обучающихся.

3. 3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) .

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

Контрольные испытания и (или) тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лёгкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика».

Нормативы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по ОФП и СФП, технической подготовке, а также требования по уровню спортивной квалификации указаны в таблицах 13

Таблица 13.

Балльная система оценки нормативных требований по общей и специальной физической подготовке

Учебно- тренировочный этап 1 года обучения (УТЭ-1)

| | Девушки | | | | Юноши | | | |
|-----------------|-------------|-----|------|------|-------------|-----|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Бег на 60 м (с) | 9,6 и менее | 9,9 | 10,2 | 10,6 | 8,6 и менее | 8,9 | 9,2 | 9,8 |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------|------|------|------|------------------|-------|------|------|
| Тройной прыжок в длину с места (м, см) | 5.90 и более | 5.70 | 5.40 | 5.00 | 6.30 и более | 5.90 | 5.70 | 5.20 |
| Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (м) | 8.80 и более | 8.30 | 7.70 | 7.10 | 10.80 и более | 10.00 | 9.50 | 8.80 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 220 и более | 210 | 200 | 180 | 240 и более | 230 | 220 | 200 |

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня освоения Программы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устного опроса или письменного тестирования. По теоретическому разделу и видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, выставляются оценки «зачтено» или «не зачтено».

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблицах

Таблица 14.

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе учебно-тренировочном этапе (все периоды)

| №.№ | Содержание вопросов |
|-----|--|
| 1. | История зарождения и развития олимпийского движения. |
| 2. | Какие функции выполняет МОК и ОК России. |
| 3. | Роль питания в подготовке спортсмена-легкоатлета. |
| 4. | Какие виды мышечной деятельности вы знаете. |
| 5. | Классификация типов спортивных соревнований. |
| 6. | Что такое ЕВСК. Порядок присвоения разрядов и званий. |
| 7. | Что такое спортивная техника и тактика. |
| 8. | Перечислите основные правила эксплуатации, ухода и хранения спортивного инвентаря и оборудования. |
| 9. | Права и обязанности участников спортивных соревнований. |
| 10. | Правила поведения на спортивных соревнованиях. |
| 11. | Как вы понимаете психологическую готовность спортсмена к соревнованиям. |
| 12. | Перечислите базовые волевые качества личности. |
| 13. | Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| 14. | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. |
| 15. | Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. |
| 16. | Перечислите основные принципы регуляции эмоционального возбуждения спортсмена. |
| 17. | Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. |
| 18. | Командный план соревнований. |
| 19. | Перечислите основные средства восстановления. |
| 20. | Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. |
| 21. | Объективные и субъективные критерии самоконтроля. |
| 22. | Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. |
| 23. | Сайт «РУСАДА». Его назначение. |
| 24. | Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. |
| 25. | Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом |

4. Учебно-спортивная работа в группах многоборцев на учебно-тренировочном этапе

1 года обучения

«Общая физическая подготовка (ОФП)» - система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. ОФП направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, координация, выносливость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению упражнений: общеразвивающих, общеукрепляющих, подготовительных, специальных.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности.

Подготовительные упражнения: гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Значительное место упражнения ОФП занимают в подготовительном периоде, а в соревновательном применяются дифференцированно. В подводящих и соревновательных микроциклах упражнения ОФП сводятся до минимума, а в разгрузочных микроциклах, когда интенсивность тренировочных занятий по специальной физической подготовке снижается, - возрастает роль упражнений ОФП. Возрастает роль упражнений ОФП и в объемных (нагрузочных) микроциклах, когда нет соревнований.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП направлена на формирование необходимых навыков и умений.

СФП играет ведущую роль в формировании двигательных способностей легкоатлета и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в различных дисциплинах лёгкой атлетики с учетом условий и характера использования спортсменом этих навыков в соревновательной обстановке.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и дополняют друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от особенностей дисциплин, с другой, - определяют реальные возможности действий спортсмена в соревнованиях. Необходимо также отметить, что достаточно высокий уровень физической подготовленности спортсмена является важным фактором психологического плана, а именно: придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях.

Невысокий уровень физической подготовленности спортсмена лимитирует его способности при овладении технико-тактическим арсеналом и совершенствовании его.

К средствам СФП относятся: упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас Двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видеоманитофона, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов, видеоманускриптов;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Тактическая подготовка. Спортивная тактика – это целенаправленные способы использования приемов для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Тактическое мышление характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в соревновании, предвидеть действия соперника и исход

соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов такое решение, которое с наибольшей вероятностью приведет к успеху.

Различают общую и специальную тактическую подготовку. Общая - направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в избранном виде; специальная - на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в конкретных спортивных соревнованиях и против конкретного соперника.

Содержание тактической подготовки спортсменов, начиная с тренировочного этапа, включает в себя:

- 1) изучение общих положений тактики избранного вида,
- 2) приемов судейства, регламентов и положений о соревнованиях;
- 3) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- 4) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- 5) применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений;
- 6) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями - выбор способов, технических приемов и действий; рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений.

Задачи:

1. Развитие тактического мышления (составление и реализация плана спортивной борьбы);
2. формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
3. формирование умения эффективно использовать технику и тактические действия с учетом особенностей противника, судейства, зрителей;
4. обеспечение высокой степени надежности при выполнении тактических действий.

Основные средства: теоретические занятия; тактические упражнения в облегченных условиях, в усложненных условиях, условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Методы: тренировка с реальными и условными соперниками.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли, теории и методики физической культуры и спорта. Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с видом спорта «лёгкая атлетика», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма.

Задачи теоретической подготовки:

- получение теоретических знаний для формирования общей и спортивной культуры обучающихся;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих легкоатлетов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности легкоатлета (физической, технической, тактической, психической).

Форма проведения занятий по изучению теоретического раздела определяется тренером-преподавателем.

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с обучающимися тренеру рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

- 1) прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом учебном году;
- 2) внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);
- 3) определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности обучающихся, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами и развития вида спорта «лёгкая атлетика».

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию, формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развития свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепления и совершенствования механизмов нервно-психической регуляции, доведения их до уровней, определяющих рекордные достижения. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте.

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

Термин психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена. Решение задач психологической подготовки спортсменов осуществляется с помощью соответствующих средств и методов.

Общими средствами психологической подготовки спортсменов являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта.

Специальные психологические средства – психологические упражнения, влияния, воздействия.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности занимающегося определенным видом спорта;

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика»;

3. Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

-спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде;

-уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, подготовленность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена, как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, то есть к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Участие в спортивных соревнованиях - одна из самых интересных и увлекательных форм работы. Они содействуют привлечению обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет обучающимся раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность привлекает

участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Все занимающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия - комплекс мероприятий, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – прием контрольно-переводных и контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности и освоения программы.

При реализации программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

4.1. Общая физическая и специальная подготовка (для всех групп и этапов подготовки)

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки - служат средством активного отдыха. В заключительной части - способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует, определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10-15 раз.

Упражнения ОФП. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения со штангой с небольшими весами - от 20 до 40 кг.
3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне.
4. Круговая тренировка.

Наиболее эффективными являются упражнения с набивными, мячами и упражнения с камнями или ядрами. Они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств. Вес набивных мячей и ядер подбирается в соответствии с подготовленностью спортсменов. Последовательность выполнения упражнений, следующая:

1. Круговые вращения.

2. Наклоны вперед, назад, в стороны.
3. Броски вперед, назад и сбоку.
4. Толчки одной рукой.
5. Толчки двумя руками от груди.
6. Броски из-за головы.
7. Толчки от груди с подскоками.
8. Броски назад между ног.

Каждое упражнение выполняется не менее 10-12 раз в быстром темпе. Расстояние между партнерами подбирается так, чтобы мяч можно было, поймать и быстро отдать в толчке или броске.

Упражнения со штангой. Обычно упражнения со штангой выполняются с небольшими весами - от 20 кг до 40 кг, но достаточно быстро. Последовательность выполнения упражнений:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8-10 раз последовательно по 2-3 подхода с небольшим отдыхом (1-1,5 мин) или сериями до 4-5 мин.

Упражнения на снарядах. Наиболее распространенными снарядами, применяемыми в подготовке бегунов, являются перекладина, гимнастическая стенка и конь (или скамейка), которые используются для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, передней и задней части бедра. Упражнения на перекладине и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В висячем положении поднять прямые ноги в положение «угол» и держать 6-10 сек.

Упражнения на коне, скамейке или столе:

1. Лежа на животе (ноги фиксируются) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице.
2. Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад. Упражнения могут выполняться и с отягощением.

Упражнения на гибкость, координацию и расслабление

1. Размахивания прямой ногой, стоя на всей стопе, не отрывая пятки.
2. Наклоны в стороны, вперед и назад.
3. Покачивания в широком выпаде; покачивания с перехватыванием жердей на гимнастической стенке.
4. Подтягивание к груди согнутой ноги и отведение ее назад; наклоны назад из исходного положения, сидя на пятках; наклоны в стороны и назад; лежа на животе, стопой достать ладонь разноименной руки.
5. Упражнения с партнером; покачивание партнера на спине.
6. Перетягивание каната.
7. Встряхивание ног в висячем положении на дереве, перекладине, в стойке на лопатках.
8. Поднимая руки вверх, подняться на носки и потянуться вверх, делая глубокий вдох, затем опустить руки вниз (руки расслаблены) и, делая выдох, наклониться вперед.

9. Свободные движения ногами в стойке на лопатках, лежа на спине.
10. В стойке на лопатках свободное, опускание ног за голову.
11. В положении лежа на спине или сидя постепенное напряжение (10 сек) всех мышц до максимального, полное расслабление (2-3 мин).
12. Дыхательные упражнения. Ритмичное дыхание выполняется в ходьбе: вдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага, выдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага .

При выполнении различных упражнений следить за ритмом дыхания. Вдох и сильный выдох порциями через сжатые губы способствует лучшей вентиляции легких.

Наиболее эффективным средством для развития общей выносливости и повышения работоспособности служит бег в медленном и переменном темпе на местности. Необходимо периодически (особенно в подготовительном периоде) включать в тренировку кроссовый бег; зимой по снегу (можно глубокому), весной и летом в лесу по пересеченной и холмистой местности. Такая пробежка занимает 20-30 мин (4-6 км).

Целесообразно во время бега проводить 3-5 ускорений по 150 м, прыжковые упражнения сериями на 50-60 м 3-5 раз, а также выполнять подпрыгивания с доставанием рукой, головой веток деревьев.

Круговая тренировка. Основной задачей круговой тренировки является воспитание силовой выносливости. Наиболее простой набор снарядов: штанга, набивные мячи, гимнастическая стенка, перекладина. После легкого кросса и разминки бегуны приступают к выполнению упражнений в следующей последовательности:

1. Штанга. Упражнения выполняются сериями.
2. Гимнастическая стенка или перекладина.
3. Упражнения с набивными мячами.
4. Легкий бег 1,5 мин.

Время отдыха между упражнениями - до 30 сек. Каждое упражнение выполняется от 6 до 10 раз. Общее время, затрачиваемое на круговую тренировку - около 30 мин.

Большое значение общая физическая подготовка имеет не только в многолетней подготовке, но и в годичном цикле.

Средства специальной физической подготовки (СФП)

включают бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге:

1. бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
2. бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
3. семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
4. бег, захлестывая голени назад;
5. прыжки с ноги на ногу;
6. скачки на одной ноге;
7. специальные упражнения барьериста;
8. скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
9. специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Спортивный результат в беге определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годового цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годового цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Пути и способы воспитания физических качеств

В спортивной теории различают пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма.

Воспитание силы. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов: величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве и от внутренних факторов: функционального состояния мышц и психического состояния человека.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная - отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела. Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц.

Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй - постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей.

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой, путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому при занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

Воспитание быстроты. Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

- а) быстроту двигательных реакций;
- б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением;
- в) частоту (темп) движений.

Быстроту воспитывают посредством минимального времени выполнения двигательного действия. Первая группа требований предусматривает повышение трудностей решения задач за счет уменьшения времени выполнения двигательных действий, но при условии, что техника владения двигательным действием не лимитирует его скоростные параметры. Вторая группа требований предполагает осуществление решения двигательных задач до наступления первых признаков утомления, которое сопряжено с увеличением времени движений, а, следовательно, быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Необходимыми условиями для воспитания быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность человека, желание выполнять упражнение на заданный результат.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близким к предельным. Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Воспитание выносливости. Выносливость - совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления.

Выделяют общую и специальную выносливость.

Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Данный режим работы обеспечивается преимущественно способностями выполнять двигательные действия в зоне умеренных нагрузок.

Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед).

Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи.

Специальная выносливость классифицируется:

- 1) по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- 2) по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- 3) по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость).

Ведущим в развитии выносливости является метод строго регламентированного упражнения, позволяющий точно задавать величину и объем нагрузки. Повторное выполнение упражнения или серий можно начинать при ЧСС 110-120 уд/мин. В паузах для отдыха выполняют упражнения на дыхание, расслабление мышц и развитие подвижности в суставах. Развивать выносливость при субмаксимальных нагрузках целесообразно после упражнений на развитие координации движений или обучения двигательным действиям при начинающемся утомлении. Продолжительность упражнений, их количество и интервалы для отдыха между ними должны быть соотнесены с характером предшествующей работы.

Развитие выносливости в условиях больших нагрузок осуществляется методами строго регламентированного и игрового упражнений. Последний метод позволяет за счет повышенной эмоциональности достигать большего объема работы.

Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальным потреблением кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Анаэробная выносливость. Дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200 – 800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Воспитание ловкости. Ловкость - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Ловкость — это совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения.

Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Время двигательной реакции у девочек до 12 лет, лучше, чем у мальчиков, они более координированы, поэтому в упражнениях на быстроту, в выполнении одиночных движений и в упражнениях на ловкость они имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

Воспитание гибкости. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Гибкость выступает как вспомогательное качество, способствующее освоению новых высоко координированных двигательных действий или проявлению других двигательных качеств.

Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается.

Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами. В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий в группах УТЭ-1

Основная цель Программы учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки заключается в повышении уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по лёгкой атлетике. В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение легкоатлетической дисциплины.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по лёгкой атлетике.

На тренировочном этапе спортивной подготовки легкоатлетов применяется углубленный отбор – это выявление перспективных, обладающих высоким уровнем способностей и склонностей к

выбранной спортивной специализации спортсменов, которые благополучно освоили основы избранного вида спорта и готовы, по своим физическим, функциональным, технико-тактическим, психоэмоциональным показателям, продолжать углубленно заниматься лёгкой атлетикой и активно участвовать в соревнованиях различных квалификаций, что обеспечивает отбор в спортивные команды разных уровней.

Основной задачей второго этапа отбора является углубленное изучение соответствия предварительно отобранного контингента детей, относительно требований успешной специализации в избранном виде спорта. Наличие специальных качеств, свойств личности, элементарной специальной подготовленности позволяет определить уровень спортивной одаренности детей, их пригодность для совершенствования в избранном виде спорта.

Программный материал и тематический план учебно-тренировочных занятий указан в таблицах

Таблица 15.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий
по виду спорта «лёгкая атлетика»**

| № п/п | Тренировочные средства | Учебно-тренировочный этап |
|-------|--|---------------------------|
| | | до 3х лет |
| 1. | Барьерный бег | + |
| 2. | Барьерный бег в 3 шага | + |
| 3. | Прыжок в высоту | + |
| 4. | Прыжок в длину | + |
| 5. | Прыжок с шестом | +- |
| 6. | Толкание ядра | + |
| 7. | Метание копья | + |
| 8. | Метание диска | + |
| 9. | Бег на отрезках до 80м с интенсивностью 91-100% | + |
| 10. | Бег на отрезках до 150м с интенсивностью 91-100% | + |
| 11. | Прыжковые упражнения | + |
| 12. | Специальные силовые упражнения | + |
| 13. | Упражнения для развития выносливости | + |

**Тематический план для учебно-тренировочных занятий по виду спорта
«лёгкая атлетика»**

| Спортивная дисциплина «Многоборье» | Соревновательные дисциплина – 7-борье (женщины) | | | |
|------------------------------------|--|----|--------------------------------|--|
| | | | | |
| | Прыжок в высоту | 60 | январь, апрель, май | Прыжкиввысотус небольшого и среднего разбега на технику. |
| | Прыжок в длину | 60 | январь, апрель, май | Прыжкивдлинус небольшого и среднего разбега на технику. |
| | Бег на отрезках до80 м с интенсивностью 91-100 % | 45 | май-июль | Низкие старты 20-30 м. Повторный бег 60-80м. |
| | Барьерные упражнения | 57 | сентябрь-октябрь, март, апрель | Разнообразные барьерные упражнения: статические, динамические, с продвижением. |

| | | | | |
|--|--|---|--------------------------------|---|
| | Барьерный бе | 45 | май-июль | Бег с барьерами (1-8 шт. на отрезках 30- 80 м с высокого и низкого старта. |
| | Прыжковые упражнения | 52 | сентябрь-октябрь, март, апрель | Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги наногуз-е, 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры. |
| | Упражнения для развития общей выносливости | 60 | сентябрь-октябрь, март, апрель | Длительный бег в медленном темпе Кросс. Пульс до 120 уд./мин. |
| | Итого практические занятия: | 379 | | |
| | Спортивная дисциплина «Многоборье» | Соревновательные дисциплина – 10-борье, 7-борье(мужчины) | | |
| | Барьерный бег | 40 | май-июль | Бег с барьерами (1-8 шт. на отрезках 30- 90 м с высокого и низкого старта. |
| | Барьерные упражнения | 47 | сентябрь-октябрь, март, апрель | Разнообразные барьерные упражнения: статические, динамические, с продвижением. |
| | Прыжок в высоту | 45 | январь, апрель, май | Прыжки в высоту с небольшого и среднего разбега на технику. |
| | Прыжок в длину | 40 | январь, апрель, | Прыжки в длину с небольшого |

| | | | | |
|--|---|------------|--|---|
| | | | май | и среднего разбега на технику. |
| | Метание диска | 40 | сентябрь-октябрь, апрель-август | Освоение техники метания диска. |
| | Метание копья | 45 | октябрь, апрель-август | Освоение техники метания копья. |
| | Бег на отрезках до 80 м интенсивностью 91-100 % | 40 | январь, апрель, май-август | Низкие старты 20-30 м. Повторный бег 30-80 м. |
| | Прыжковые упражнения | 50 | сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-август | Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги наногуз-е, 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры. |
| | Упражнения для развития общей выносливости | 32 | сентябрь-октябрь, март, апрель | Длительный бег в медленном темпе Кросс. Пульс до 120 уд./мин. |
| | Итого практические занятия: | 379 | | |

4.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); контрольные; для разминки.

Основы методики обучения и тренировки.

Единство процесса обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков, физических и морально-волевых качеств спортсмена. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Методика начального обучения. Этапы обучения: создание представления, разучивание, совершенствование. Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении легкоатлетическим упражнениям. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение упражнения. Определение и исправление ошибок. Размещение группы.

Организация занятий. Структура урока легкой атлетики. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке занимающихся. Характеристика и назначение каждой части урока.

Методика тренировки. Применение принципов современной системы спортивной тренировки в занятиях по легкой атлетике. Всесторонняя подготовка – основа спортивных достижений легкоатлета. Физическая (общая и специальная) спортивно-техническая, тактическая, морально-волевая, психологическая и теоретическая подготовка. Нравственное воспитание. Физические качества, необходимые легкоатлету, средства и методы их воспитания. Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Значение врачебного наблюдения и самоконтроля спортсмена. Периоды и циклы тренировки. Организация и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Задачи и содержание месячного и недельного циклов тренировки. Индивидуальный план и дневник тренировки легкоатлета. Формы тренировочных занятий: утренняя специализированная зарядка, тренировочный урок, самостоятельное выполнение заданий тренера.

Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Особенности тренировки перед выступлением на соревнованиях. Отдых и питание в дни соревнований. Предсоревновательная разминка, ее значение и содержание. Характеристика спортивной формы в период соревнований. Режим в период и после соревнований. Тактика при участии в соревнованиях.

Планирование спортивной тренировки.

Роль планирования. Перспективное планирование, годовое. План-конспект занятия по теории и практике. Календарь соревнований и его взаимосвязь с планированием спортивной подготовки. Круглогодичность спортивной подготовки и ее планирование. Индивидуальный план, дневник тренировки. Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные и индивидуальные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам и другие жизненно необходимые качества.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства легкоатлетов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи;

- содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения);

- дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций);
- продолжительность и характер пауз отдыха и др.);
- методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения);
- организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В зависимости от контингента обучающихся и уровня их подготовленности учебно-тренировочное занятие легкоатлетов может проводиться в форме групповых, индивидуальных или смешанных занятий.

Групповое занятие является одной из основных форм проведения тренировочного процесса в спортивной школе. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются программой спортивной подготовки и годовым планом. Учебно-тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах начальной подготовки первых лет обучения, затем увеличивается соответственно годам подготовки.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени учебно-тренировочного занятия.

При проведении подготовительной части необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
- начинать занятие с построения и постановки задач;
- проводить подготовительную часть без значительных пауз;
- при проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
- чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;
- чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;

В содержание подготовительной части в обязательном порядке следует включать общеразвивающие упражнения и стрейчинг для подготовки организма обучающихся к тренировочным нагрузкам. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный метод.

Содержание подготовительной части должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части учебно-тренировочного занятия, и частично обеспечить развитие физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером-преподавателем поставленных задач на учебно-тренировочное занятие, спортсмен выполняет программу двигательных действий. Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части учебно-тренировочного занятия, должны соответствовать следующим требованиям:

- а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с

небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80%). В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости у обучающихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;

в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части учебно-тренировочного занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использованием энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам. От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

Основная часть.

Задачи основной части учебно-тренировочного занятия:

1. Изучение и совершенствование техники.
2. Повышение физической подготовленности обучающихся.
3. Воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств.
4. При обучении обучающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях.

Средства, используемые при проведении основной части учебно-тренировочного занятия:

1. Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения.
2. Подвижные игры.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки легкоатлетов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении различных упражнений и техники, а также на воспитание двигательных способностей.

Приоритетными организационными методами данной части учебно-тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

В процессе обучения в избранном виде спорта «лёгкая атлетика» используются следующие методы: словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-наглядный, целостный (основной), расчлененный, метод сопряженных воздействий, метод срочной информации, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы.

Заключительная часть.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего учебно-тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь

является фронтальный метод, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление;
- малоподвижные игры.

Традиционно в конце учебно-тренировочного занятия подводят итоги. В данной части предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

4.4. Учебно-тематический план

В учебно-тематическом плане представлен материал для обучения на каждом этапе обучения по всем видам спортивной подготовки.

Учебно-тематический план указан в таблице 17.

Учебно-тематический план по виду спорта «легкая атлетика»

| | | | |
|--|---|---|---|
| Учебно- | Роль и место физической | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | культуры в формировании личностных качеств в | | Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | январь | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в избранных дисциплинах вида спорта «легкая атлетика» | май | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рационально й техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Основы психологической подготовки. | ноябрь, апрель (2-й – 5 й гг. обучения, занятия перед соревновательным и сезонами) | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Типы нервной деятельности человека. Психологическая подготовка перед соревнованиями. Психологическое воздействие на соперников. Управление психологическим состоянием во время соревнований. |

| | | | |
|--|--|-------------|---|
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «легкая атлетика» | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «легкая атлетика», подготовка к эксплуатации, уход их ранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
|--|--|-------------|---|

| | | |
|--|--|--|
| Правила вида спорта «легкая атлетика» | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж) | сентябрь (1-3 гг. <i>обучения, 1 занятие в начале учебного года</i>) | Повторение ранее пройденного материала. Устное тестирование обучающихся. |
| Правила поведения при самостоятельных учебно-тренировочных занятиях на открытых площадках и в лесопарковой зоне | весь период (1-3 гг. обучения, <i>1 занятие перед самостоятельными занятиями</i>) | Основы безопасности в лесопарковой зоне при самостоятельных занятиях; правила поведения в лесопарковых зонах; самоконтроль при самостоятельных занятиях. |
| Изучение правил проведения соревнований по избранным дисциплинам виду спорта «легкая атлетика» и практическое их применение. | ноябрь, апрель (1-3 гг. обучения, <i>1 занятие перед соревновательным периодом</i>) | Правила соревнований в избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика». |

4.5. Организационно-методические указания к построению этапов многолетней подготовки.

Одним из главных условий, определяющих прогресс спортивных результатов в процессе многолетней подготовки, является постепенное повышение тренировочных воздействий. Это методическое положение определяет, прежде всего, общую динамику воздействий в масштабе многолетней подготовки. Для тренировочных воздействий на более коротких временных отрезках (от микроцикла до годового цикла подготовки) более характерной является волнообразная динамика, что обусловлено закономерностями адаптации и развития организма в онтогенезе.

При построении многолетней подготовки тренер-преподаватель должен предусматривать постепенное повышение тренировочных воздействий от года к году.

Первые годы многолетней подготовки характеризуются преимущественно увеличением объема тренировочной работы, в дальнейшем происходит постепенное увеличения процентного содержания интенсивной работы в общем объеме.

Важным условием, определяющим особенности реагирования систем организма на возрастающую нагрузку, является градиента роста воздействия.

Слишком медленное нарастание нагрузки может не стимулировать соответствующие адаптационные изменения в организме. Многочисленные научные исследования и практика легкой атлетики подтверждают, что резкое увеличение объема и интенсивности нагрузок достигается не без ущерба для здоровья и дальнейшего роста спортивного мастерства спортсмена. К сожалению, спортсмены, применявшие «скачкообразный» вариант динамики нагрузок, отличаются очень коротким периодом выступлений на высшем уровне, часто это всего один-два года. Видимо, «структурная цена адаптации» при скачкообразном приросте нагрузок столь высока, что адаптационных резервов для дальнейшего прогресса в организме спортсмене не остается, и результаты его или стабилизируются, или начинают снижаться.

Ежегодное увеличение объема работы может колебаться в относительно широких пределах в зависимости от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах, когда суммарная величина тренировочных воздействий далека от предельных величин, повышение объема тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки может составлять приблизительно до 30-40% (с учетом возрастного развития спортсмена). По мере приближения к предельным параметрам воздействий на этапах высших достижений ежегодное повышение объема работы, как правило, не превышает 15-20%, а интенсивности - 6-15%.

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

Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте — важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего физического качества — быстроты. Известно, что темп — один из основных показателей скорости (число шагов в секунду) — не увеличивается уже начиная с 12—13-летнего возраста, а наивысшие его

показатели зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9—12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движения. Это специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты. На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

Содержание тренировочных занятий

1. Общая и специальная физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, кроссовый бег (км), ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (4х9м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег, барьерный бег и т.д.);
 - гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стойка на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на брусьях (висы и упоры, подъём переворотом и т.д.), лазание и перелазание и т.д., упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости);
 - спортивные игры (элементы баскетбола и учебная игра, футбол, элементы волейбола и учебная игра);
 - подвижные игры («Перестрелка», «салки мячом», «гусеница», «регби», «снайперы», «мяч соседу», «удочка», «мяч ловцу», «пионербол», «воробьи и вороны», «ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.);
 - упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах);
 - упражнения на расслабление.
5. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
 6. Упражнения со штангой с небольшими весами - от 20 до 40 кг.
 7. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне.
 8. Круговая тренировка.

Наиболее эффективными являются упражнения с набивными мячами и упражнения с камнями или ядрами. Они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств. Вес набивных мячей и ядер подбирается в соответствии с подготовленностью спортсменов. Последовательность выполнения упражнений следующая:

9. Круговые вращения.
10. Наклоны вперед, назад, в стороны.
11. Броски вперед, назад и сбоку.
12. Толчки одной рукой.
13. Толчки двумя руками от груди.
14. Броски из-за головы.
15. Толчки от груди с подскоками.
16. Броски назад между ног.

Каждое упражнение выполняется не менее 10-12 раз в быстром темпе. Расстояние между партнерами подбирается так, чтобы мяч можно было поймать и быстро отдать в толчке или броске.

•

2. Обучение основам техники лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, высокий и низкий старт, техника бега).

3. Теоретическая подготовка (правила техники безопасности во время занятий; история легкоатлетического спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка; правила соревнований и т.д.).

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

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30, 60, 100, 300 м, прыжков в длину и высоту.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП; В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкания ядра, барьерный бег).

Специально-подготовительный этап включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки работоспособности.

2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Осенне-зимний специально-подготовительный этап. На данном этапе возрастает удельный вес упражнений специальной подготовки, что выражается в доминировании беговой нагрузки анаэробной направленности. Уровень силовой подготовленности поддерживается за счет выполнения упражнений скоростно-силовой направленности, выполняемых в среднем и малом объёме за микроцикл. Беговые нагрузки алактатно-анаэробной и анаэробно-гликолитической направленности "разводятся" во времени. Это связано с тем обстоятельством, что работа над скоростной выносливостью приводит к значительному накоплению молочной кислоты в организме, требует напряжения энергетических ресурсов и, в конечном итоге, вступает в конкурентные отношения с программой скорости (Левченко А.В., 1985).

Основные задачи в первом соревновательном периоде:

1. Совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкания ядра.

2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона.

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

Физическая подготовка приобретает характер непосредственной функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжениям. Прыжковые упражнения и упражнения с отягощением выполняются в небольшом объёме на протяжении всего соревновательного периода для поддержания уровня скоростно-силовой подготовленности. Следует отметить, что практически еженедельное выступление в соревнованиях является сильным тренирующим воздействием, часто превосходящим по величине нагрузки в условиях тренировки.

Основные задачи во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.

2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

На весенне-летнем общеподготовительном этапе доминирует беговая нагрузка смешанной (аэробно-анаэробной) направленности. Объём нагрузки аэробной направленности по сравнению с зимним общеподготовительным этапом существенно снижается (как и в осенне-зимнем цикле). Динамика беговой нагрузки аэробно-анаэробной (смешанной) направленности повторяет кривую распределения нагрузки скоростно-силового характера с большим объёмом нагрузки в середине или конце этапа; работа аэробной направленности выполняется большим объёмом, как правило, в начале мезоцикла. Целенаправленное совершенствование скоростных способностей начинается примерно с середины мезоцикла.

Основные задачи на специально-подготовительном этапе:

1. Совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжков в длину и высоту, толкание ядра.

2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и ровня специальной выносливости.

Весенне-летний специально-подготовительный этап. При подготовке к летнему соревновательному сезону бегуны высокой квалификации планируют этот этап продолжительностью до шести недель. В тренировочном процессе решаются задачи по совершенствованию техники старта, стартового разгона (ускорения) и бега по дистанции, повышению максимальной скорости бега, улучшению показателей скоростной выносливости. Преимущество отдается беговой нагрузке анаэробной направленности. Бег на отрезках до 80 м со скоростью 100-96% выполняется в больших объёмах в середине или конце этапа.

Большие объёмы анаэробно-гликолитической нагрузки выполняются обычно в начале и конце специально-подготовительного периода. Скоростно-силовая работа ведется в поддерживающем режиме, большие объёмы нагрузки силовой направленности, как правило, не используются.

Основные задачи на соревновательном этапе:

1. Совершенствование техники беговых видов, прыжков и метаний.

2. Улучшение спортивного результата прошлого года.

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

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

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

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

2. Улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с предыдущим годом подготовки.

3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Подготовка многоборцев.

Рациональная подготовка юных многоборцев строится с учетом следующего:

1. Традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов.

2. Правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и в годичных циклах.
3. Соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года.
4. динамики физической подготовленности.
5. Основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Подготовка юных многоборцев в учебно-тренировочных группах (1-го- 3-го годов обучения)

В первые 3 года занятий юных многоборцев в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся - от 12 до 15 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Подготовка юных многоборцев в учебно-тренировочных группах (4-го и 5-го годов обучения)

При планировании подготовки юных спринтеров в тренировочных группах 4-го и 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на обще подготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы в основном средствами ОФП. В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Специально-подготовительный этап включает задачи:

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

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

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

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

Основные задачи во втором подготовительном периоде на обще подготовительном этапе:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств главным образом средствами ОФП.

2. Развитие общей выносливости. Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

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

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

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

Юный многоборец должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

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

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

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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лёгкая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «лёгкая атлетика» и его спортивных дисциплин.

В МАУДО СШ по лёгкой атлетике осуществляется обучение по спортивной дисциплине «лёгкая атлетика», имеющей в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта код 002 00016 11 Я.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и соответствующей спортивной дисциплины вида спорта «лёгкая атлетика».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «лёгкая атлетика» учитываются МАУДО СШ по лёгкой атлетике при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по указанной спортивной дисциплине вида спорта «лёгкая атлетика» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лёгкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лёгкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лёгкая атлетика».

К особенностям осуществления спортивной подготовки относится строгое выполнение требования техники безопасности и предупреждение травматизма в тренировочной и соревновательной деятельности

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о его нерациональном построении.

Чаще всего травмы в лёгкой атлетике бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Провести инструктаж обучающихся по технике безопасности
7. Проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, тренажерном зале).
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение легкоатлетами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относятся: проведение тренировочного занятия с большим числом баскетболистов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

К ошибкам в методике учебно-тренировочных занятий следует отнести, в частности, проведение их по одной программе с легкоатлетами, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности.

Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к обучающимся и др. Двигательные задачи, не соответствующие уровню подготовленности легкоатлета - одна из главных причин получения травм.

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям спортсмена. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда спортсмен находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения.

Помимо внешних воздействий при профилактике спортивного травматизма следует учитывать и внутренние факторы.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское обследование и допущенные врачом, прошедшие инструктаж по мерам безопасности в соответствии с Инструкциями по охране труда, имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований. К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся, допущенные врачом и прошедшие дополнительный инструктаж по технике безопасности в пути следования и на соревнованиях. На спортивно-массовых и спортивных соревнованиях обязательно присутствие медицинского работника.

Во время учебно-тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

6. Требования по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при выполнении упражнений без разминки;
- травмы, при выполнении технических действий спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
- количество обучающихся не должно превышать максимальное количество, определенное учебной программой.

1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования охраны труда и техники безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять все виды украшений: кольца, браслеты, серьги, цепочки и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

- 2.3. Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.
- 2.4. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования.
- 2.5. Пол должен быть сухим и чистым.
- 2.6. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.
- 2.7. Спортивный зал должен быть проветрен.

3. Требования охраны труда и техники безопасности во время занятий

- 3.1. Строго соблюдать дисциплину.
- 3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.
- 3.3. Во время тренировки по свистку тренера-преподавателя все должны прекратить движение.
- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты во избежание столкновений соблюдать достаточные интервалы.
- 3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.
- 3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

4. Требования охраны труда и техники безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.
- 4.4. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

5. Требования охраны труда и техники безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать под руководством тренера-преподавателя в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место занятий (тренер-преподаватель выходит последним).
- 5.3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
- 5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Места проведения учебно-тренировочных занятий, в том числе и вспомогательные помещения, соответствуют требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Спортивное оборудование, используемое в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности, ежегодно проходит техническое испытание.

Перечень информационного обеспечения**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 года № 673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
5. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.
6. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Методическая литература:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки—М: Физкультура и спорт, 1977 г.—271 с
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов. физической культуры. — М: Физкультура и спорт, 1991 г. — 543 с
3. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977 г.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. — М: Физкультура и спорт, 1983 г.
5. Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора — М: Терра-Спорт, 2000 г.
6. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001 г.
7. Озолин Э.С. Спринтерский бег. — М. Физкультура и спорт, 1986 г.

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
4. <http://rusathletics.info> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики
5. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики