

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов»

Прохорова Д. Ю.



Приказ № 4  
01 2023 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТА  
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «ВОЛХОВ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ  
по виду спорта «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации программы: без ограничений

Для групп: спортивно-оздоровительного этапа

г. Волхов  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ:

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика программы

1.2. Актуальность программы

1.3. Цели и задачи программы

### 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Структура тренировочного процесса

2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и техническая подготовка

2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая

2.2.3. Вариативные предметные области. Другие виды спорта и подвижные игры

2.2.4. Восстановительные мероприятия

2.2.5. Тестирование и контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация

2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

2.4. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 9-11 лет

2.5. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 11-13 лет

2.6. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы с 13 лет и старше

### 3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ по виду спорта «лёгкая атлетика»

3.1. Теоретическая подготовка

3.2. Тактическая подготовка

3.3. Психологическая подготовка

3.4. Общая физическая подготовка

3.5. Специальная физическая подготовка

3.6. Техническая подготовка

3.7. Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке

### 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Организационно-методические рекомендации по построению тренировочного процесса на спортивно-оздоровительных этапах подготовки

5.1. Методы тренировки

5.2. Общепедагогические принципы подготовки и воспитания

5.3. Средства тренировки

5.4. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с юными легкоатлетами

5.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

5.6. Применение восстановительных средств

5.7. Планы антидопинговых мероприятий

5.8. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации – весь период (далее – Программа) МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов» разрабатывалась с использованием методических рекомендаций, составленных на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, нормативных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта, данных анализа работы спортивных коллективов.

Программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 года № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта легкая атлетика, приложение № 16 к приказу Минспорта России от 20 декабря 2021 года № 999);
- приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

- приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
  - приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;
  - Правила вида спорта "легкая атлетика" (утверждены приказом Министерства спорта РФ от 16 октября 2019 г. N 839 с изменениями);
  - Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапа начальной подготовки;
  - Областной закон Ленинградской области от 30 декабря 2009 года № 118-оз «О физической культуре и спорте в Ленинградской области» (с изменениями);
  - устав МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов»;
  - приказ МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов» от 28 октября 2022 года № 139 «Об утверждении положения об оплате труда работников муниципального бюджетного учреждения спорта «Волховский физкультурно-спортивный центр «Волхов»;
  - иными федеральными, региональными и муниципальными нормативными актами и в соответствии с муниципальным заданием.
- Настоящая программа предназначена для организации физкультурно-спортивной работы с населением в форме занятий в спортивно-оздоровительных группах, которые функционируют в ФСЦ «Волхов».

### **1.1. Характеристика программы:**

Рабочая программа организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта «легкая атлетика» ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни занимающихся.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у занимающихся двигательных навыков и умений, двигательная деятельность весьма разнообразна. Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики. Выбор конкретных видов во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Данная Программа охватывает спортивно-оздоровительный этап тренировочного процесса занимающихся, на этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, общая физическая подготовка с элементами других видов спорта, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида легкоатлетических упражнений, выполнение контрольных нормативов. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, психологической подготовок, воспитательной работы, контроля. Легкая атлетика требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

### **Характеристика легкой атлетики как вида спорта, отличительные**

#### **особенности спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики**

Легкая атлетика – вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.

В данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);
- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);
- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);
- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);
- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);
- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяется 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность

долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

1.	- бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
2.	- бег 400 м;
3.	- бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
4.	- бег 400 м с барьерами;
5.	- бег 800 м; - бег 1500 м;
6.	- бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
7.	- бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
8.	- бег марафонский;
9.	- спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
10.	- прыжок в высоту;
11.	- прыжок в длину;
12.	- прыжок тройной;
13.	- прыжок с шестом;
14.	- толкание ядра;
15.	- метание молота;
16.	- метание диска;
17.	- метание копья;
18.	- семиборье (женщины);
19.	- десятиборье (мужчины).

## 1.2. Актуальность программы:

В настоящее время многие подростки ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером - этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения физкультурно-спортивной работы, цель которой заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения.

Занятия в секции легкой атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы,

повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы. Занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на процесс физического развития.

Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей занимающихся.

Практика показывает, что эффект занятий в легкой атлетике, кроме других факторов, зависит от возраста занимающихся. Когда подключается специалист, процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент подростков и привлечь их к активным занятиям спортом, но и посредством правильного построения тренировочного процесса сформировать устойчивый интерес к занятиям легкой атлетикой.

### **1.3. Цели и задачи программы:**

Основной целью данной Программы является всесторонняя подготовка юных спортсменов, а также:

- создание условий для осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной и воспитательной работы с детьми и молодежью, направленной на разностороннюю физическую подготовку;
- формирование у детей интереса к спорту и к легкой атлетике, в частности;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники легкой атлетики;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- создание условий в процессе занятий легкой атлетикой для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, взрывная сила, скоростно-силовые качества, координационные способности);
- овладение основами соревновательной деятельности в виде спорта «легкая атлетика»;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;



- достижение спортивных результатов.

Основными задачами реализации общеразвивающей программы являются:

- осуществление физического воспитания детей и молодежи;
- овладение жизненно необходимыми навыками атлета;
- обучение широкому кругу двигательных навыков и основам техники легкой атлетики;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области дисциплины легкой атлетики, освоение правил, тактики, изучение истории легкой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития атлета и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и молодежи.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Создание условий для осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной и воспитательной работы с детьми и молодежью, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- владение спортивной терминологией;
- освоение знаний о физической нагрузке и способах её регулирования, о причинах возникновения травм, профилактике травматизма;
- освоение минимума теоретических знаний о правилах проведения соревнований по лёгкой атлетике, правила подвижных игр;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы закаливания организма.

Основными показателями освоения программы являются:

- умение занимающимися выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
  - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - играть в различные подвижные игры;
  - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития тренирующихся (общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической, воспитательной работы, контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам, для обеспечения в многолетнем процессе подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Поступательность – изменение в содержании и соотношении категорий и видов деятельности в процессе подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности в зависимости от достигаемого занимающимися уровня мастерства.

## **2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Основное внимание уделяется общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, теоретической и психологической подготовкам занимающихся. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие общих и специальных физических качеств, таких как ловкость, сила, гибкость, координация, силовая выносливость, скоростно-силовые качества.

Наряду с общей физической и специальной физической подготовкой тренировочный план предусматривает теоретическую подготовку, техническую, тактическую, психологическую подготовку, контроль за уровнем физической подготовки, промежуточную и итоговую аттестацию, участие в соревнованиях по личному желанию, восстановительные мероприятия. Тренировочный план по разделам подготовки рассчитан на 46 недель тренировочных занятий (таблица 1).

Тренировочный процесс (основной компонент подготовки легкоатлетов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. Выделяются:

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный

фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке легкоатлетов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами подготовки двигательные задания из арсенала различных видов подготовки, связанной с физическими нагрузками, с заданиями по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками; как правило, состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач по формированию личности легкоатлета);

- двигательные задания (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств легкоатлетов).

### Тренировочный план на 46 недель тренировочных занятий

Таблица 1

Разделы подготовки	Год подготовки		
	СО (9-11 лет)	СО (11-13 лет)	СО (с 13 лет)
Общая физическая подготовка	150	218	197
Специальная физическая подготовка	52	161	169
Техническая подготовка (избранный вид спорта)	42	109	112
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	22	44	51
Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация, участие в соревнованиях	10	20	23
Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий*		
Всего часов	<b>276</b>	<b>552</b>	<b>552</b>
Максимальное количество часов в неделю	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

\* - Занимающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

**Соотношение средств общей физической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки по годам подготовки (%)**

Таблица 2

Разделы подготовки	Год подготовки		
	СО (9-11 лет)	СО (11-13 лет)	СО (с 13 лет)
Общая физическая подготовка	54	40	36
Специальная физическая подготовка	19	29	30
Техническая подготовка (избранный вид спорта)	15	19	21
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	8	8	9
Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация, участие в соревнованиях	4	4	4

На первом и втором году тренировок в спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие специальных физических качеств, упражнений на развитие гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. Половина занятий может приходиться на подвижные игры, игровые задания.

Соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом погодных условий и контингента занимающихся. Распределение тренировочной нагрузки рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

**Наполняемость групп и объем работы на спортивно-оздоровительном этапе**

№	Наименование показателей	количество
1	Наполняемость групп (человек)	10 – 17
2	Количество занятий в неделю	3 – 6
3	Количество часов в неделю	6 – 12
4	Количество занятий/часов в год (46 недель)	276- 552

Объем тренировочной деятельности на каждом занятии составляет 80 – 90 минут (остальное время – контролируемая тренером подготовка занимающихся к занятию и контроль за выполнением гигиенических процедур после занятия).

С учетом необходимости выделения времени на организационные моменты, а также на подготовку организма занимающихся к относительно напряженной двигательной деятельности в подготовительной части занятия (разминка) и приведение его в относительно нормальное состояние в заключительной части (заминка) установлены следующие параметры продолжительности тренировочной деятельности в занятиях: подготовительная часть – 15–20 минут; основная часть – 50–55 минут; заключительная часть – 10–15 минут.

После 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и/или другой деятельности.

Обще годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с СО 13 лет и старше, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Для групп СО 11-12 лет продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30 - 40 мин.

В зависимости от периода подготовки недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного года подготовки.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с современными методами тренировки.

Программный материал для занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, их общей физической и спортивной подготовленности и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению:

– строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юниоров;

– неуклонное возрастание объема средств общей, специальной физической подготовки и технической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес объема СФП

и технической подготовки (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность в легкой атлетике**

Таблица 3

<b>Физические качества</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

#### **2.1. Структура тренировочного процесса**

В тренировочном процессе используются виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, тестирование), а также виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая).

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с юными спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Объем физической нагрузки составляет 30–90 % времени отдельных занятий в зависимости от характера планируемой двигательной деятельности.

Во время тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых между двигательными заданиями. Характер и продолжительность отдыха определяются тренером. В основном используются относительно полные (ординарные) интервалы отдыха, обеспечивающие практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня перед выполнением очередного двигательного задания.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств легкоатлетов, а также на сплочение детского спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий и за их рамками.

Тестирование - контрольные физические упражнения, выполняемые с установкой на демонстрацию максимальной результативности, используется как в тренировочном процессе, также и в процессе промежуточной и итоговой аттестации занимающихся.

Участие в спортивных соревнованиях обусловлено соответствием возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положению (регламенту) соответствующих соревнований, правилами вида спорта «легкая атлетика», выполнением занимающимися плана спортивной подготовки, прохождением (при необходимости) ими предварительного отбора к участию в соревнованиях, наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса могут быть организованы тренировочные мероприятия в летний каникулярный период.

### ***2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и техническая подготовка***

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.



## **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Общая физическая подготовка для юных легкоатлетов проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации.

С целью разностороннего развития в подготовку юных легкоатлетов широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, езда на лыжах, равномерный бег, спортивные и подвижные игры.

В состав средств ОФП входят строевые упражнения и команды для управления групп; упражнения из гимнастики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, прыжки в высоту с прямого разбега через планку.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложных комбинациях.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонки мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки» и т.д. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений.

*Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

*Прыжки:* в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

*Метания:* теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

*Гимнастические упражнения без предметов:* упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

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

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в легкой атлетике. Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

1. Скоростно-силовые – движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.

2. Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Для развития скоростно-силовых качеств упражнения можно разделить на 4 группы:

- с преодолением веса собственного тела;
- с различными дополнительными отягощениями;
- с использованием сопротивления внешней среды;
- с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц. Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения. Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц. Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений. Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу.

Общая выносливость приобретает посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы.

Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы. Общая выносливость способствует повышению работоспособности занимающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости.

При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками занимающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой». Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции. Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после

пробежки 15-20 минут. Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью. С ростом мастерства нагрузка постепенно увеличивается. На проведение подвижных игр, игровых занятий, спортивных игр отводится около 50% всех тренировочных занятий.

*Беговые упражнения:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

*Прыжковые упражнения:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

*Силовые упражнения:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

*Имитационные упражнения:* имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки легкоатлетов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность легкоатлета позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности.

Данная подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

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, видеозаписей;
- 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.

Практические умения:

- Ходьба и бег, кроссовая подготовка.
- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

-Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

-Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

-Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

-Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

-Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

-Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

-Обучение технике высокого старта. Прыжки.

-Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

-Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

-Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

-Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей.

-Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

-Упражнения с длинной скакалкой: пробегание через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

-Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

-Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

-Упражнения в жонглировании мячами.

-Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

-Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

-Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.

-Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

-Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые способности:

-Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.

-Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м. 20 Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

-Прыжки через скакалку;

-Пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

-Бег по наклонной плоскости.

-Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

-Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

### **2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая**

В структуру тренировочного процесса входят следующие виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками: теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.

#### **Теоретическая подготовка**

Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки спортсмена и осуществляется в ходе тренировочного процесса, является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в формах, характерных для умственного образования и самообразования (теоретических занятий, самостоятельного изучения литературы, тестов, лекций, семинаров,

бесед), но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

*Беседа* - одна из распространённых организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера с занимающимися. Успех беседы зависит в первую очередь от чёткого определения темы теоретического занятия и поставленной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т. д.). Готовясь к беседе, тренер, определяет, какие знания учащихся он может в ней использовать, какие представления, основанные на их личном опыте, помогут им в решении поставленных вопросов. Успех беседы нередко зависит от содержания и характера вопросов тренера (спортивного врача или психолога). В конце беседы необходимо подвести итоги, обобщающие её содержание. Итоги может подводить тренер, сильный спортсмен, иногда это делают сообща - всей группой.

*Лекции* читают занимающимся главным образом в период пребывания на тренировочных мероприятиях (в том числе в каникулярный период). В лекциях тренер систематически излагает теоретические положения, высказывает своё отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. Для чтения лекций следует привлекать наиболее квалифицированных тренеров и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Введение в лекцию элементов беседы оживляет занятия и повышает интерес занимающихся к ним.

На *семинарах* обычно создаются благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для привлечения полученных ранее знаний, для проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей юных спортсменов.

*Методические занятия* - изучение отдельных вопросов лекции с широким использованием информационных средств (кино-видео материалов,



компьютерной информации и т.д.). Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам, касающимся вида спорта «легкая атлетика» и другим разделам теоретической подготовки. На проведение теоретического занятия тренер может отводить все время тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практической подготовки.

### **Тактическая подготовка**

Тактика – это совокупность средств, приёмов, применяемых спортсменом как до, так и в ходе соревнований с целью достижения высокого спортивного результата. Тактическая подготовка - целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

Задачами тактической подготовки являются

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализированном виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в отдельно взятом виде;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактическое обучение»);
- определение сил противника, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умение вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разбивает план тактических действий к предстоящему соревнованию.

После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений по тактическому плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании первой попытке и т.д.

Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактического плана и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить

задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Специальная тактическая подготовка проводится на теоретических и практических занятиях, в процессе которых моделируется план выступления на предстоящих соревнованиях. Необходимые тактические навыки и умения формируются и закрепляются в процессе теоретических и практических тренировочных занятий, прикидок и проверочных соревнований, когда на них специально моделируют план предстоящего выступления на главных соревнованиях.

В планах подготовки легкоатлетов от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой, даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Спортсмен должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки. В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники не всегда доступны детям в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц и пр.).

### **Психологическая подготовка**

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

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

*На начальном спортивно-оздоровительном этапе* занятий важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, перспективной цели, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. *На последующих этапах тренировочного процесса* основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### **2.2.3. Вариативные предметные области**

#### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и

всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

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

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

### ***Развитие общей выносливости***

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным вытягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45- 60 мин.

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-километрового бега устраивают второй перерыв - для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения - 1-2 мин.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

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

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

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

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер дает спортсменам определенную установку на игру.

*На начальном уровне спортивно-оздоровительного этапа* подготовки, занимающиеся знакомятся со спортивными и подвижными играми.

Учатся правильному владению мячом:

- ловля и передача баскетбольного, волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, после поворотов.

-Упражнения с передачей мячей в стенку: ловля мяча после поворота, дополнительной ловли и передачи.

-Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Подвижные игры: «День и ночь», «Круговая лапта», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Салки – простые салки», «Рывок за мячом», «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее». «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» и другие.

*На последующем уровне спортивно-оздоровительного этапа подготовки используются подвижные игры, но больше внимания уделяется спортивным играм.*

#### **2.2.4. Восстановительные мероприятия**

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов и квалифицированных. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. 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.

Для повышения эффективности тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств

восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные, гендерные, физиологические и др. особенности атлетов, условия проведения тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм спортсменов и другие факторы.

Основные средства восстановления подразделяются на:

- Педагогические
- Психологические
- Медико-биологические

**Педагогические** средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

**Психологические** средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- психорегулирующие воздействия;
- дыхательная гимнастика;
- комфортные условия быта и отдыха.

**Медико-биологическая** система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну;
- витамины.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

### **2.2.5. Тестирование и контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация**

Тестирование и контроль включают в себя результаты выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после 1-го года тренировок и итоговая (после освоения Программы) аттестация занимающихся.



При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке и общей физической подготовке.

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером в начале и в течение тренировочного года. Выполнение занимающимися контрольных упражнений в начале года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение тренировочного года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или некоторых, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

### **2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической**

Основными сторонами подготовки спортсмена являются физическая, техническая, специальная, тактическая, психологическая подготовки. В тренировочной, и особенно в соревновательной, деятельности ни один из видов спортивной подготовки не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный многофункциональный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

**Физическая подготовка.** При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определённая последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок. В начале годового тренировочного цикла большая часть времени отводится на общую физическую подготовку. С возрастом и ростом квалификации объем средств общей физической подготовки постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем специальной физической подготовки. Это соотношение на различных этапах подготовки, как в годовом цикле, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития общей физической подготовки и специальной физической подготовки, но общая тенденция в изменении показателей остаётся неизменной.

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их **теоретическая подготовка** - главнейшая сторона в практической реализации принципа сознательности.

Путь к совершенству в спорте - только через знания. Надо, чтобы с первых шагов в спорте знания спортсмена опережали его практику, служили основой для совершенствования. Приобретение знаний по специальности и использование их в практике способствуют росту спортивного мастерства. Важно, чтобы вместе с физическим развитием юных спортсменов, ростом их технического мастерства и психологической подготовленности параллельно проводилось обучение специальным знаниям. Программа теоретической подготовки спортсмена должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники, ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, полно раскрыть систему спортивной тренировки и её общие основы.

Спортсмен должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, её содержании, планировании перспективной многолетней тренировки, вести учёт тренировки и её контроль; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные показатели быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т. п. также требуют больших знаний. В конечном счёте управление процессом спортивной тренировки на этапах достижения мастерства должно осуществляться самим спортсменом, а это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в избранном виде спорта.

**Техническая подготовка** направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. В процессе спортивно-технической

подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

- результативность техники обуславливается её эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника;

- эффективность техники определяется её соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности;

- стабильность техники связана с её помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена (современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов и способность спортсмена к выполнению эффективных приёмов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом);

- вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;

- экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приёмов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

**Тактическая подготовка** спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приёмов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство. Тактическое мастерство легкоатлета базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, специальной технической подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

*Спортивная тактика* - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными

соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

**Психологическая подготовка** спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности, предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются:

- разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся:

- поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия.

На спортивно-оздоровительном этапе 9-11 лет акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к само регуляции, нормировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии

оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На спортивно-оздоровительных этапах 11-13 лет и с 13 лет основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к само регуляции, нормированию предсоревновательной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

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

– в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и готовности к соревнованиям;

– в переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмов психической регуляции спортсменов.

В настоящее время в сложных условиях спортивной борьбы с высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть множество примеров, когда беспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены, не входившие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации часто добивались побед на соревнованиях.

Высокий уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовленности предполагает комплексное проявление самых различных качеств. Недостаточное развитие даже одного из них часто является причиной

поражения квалифицированных спортсменов. Поэтому психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах подготовки.

Непосредственно перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения и отвлекаться от постоянных раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

#### 2.4. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 9-11 лет

Таблица 4

месяцы	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2		
1.1. Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
1.2. Тактическая и психологическая подготовка Понятие о тактической и о психологической подготовке. Преодоление трудностей в процессе тренировок и соревнований. Основные методы развития и совершенствования моральных, волевых и других качеств спортсменов.	12	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1		
1.1.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История развития легкой атлетики в России и в регионе. Этические вопросы в спорте.	2	0,5					0,5			1			
1.1.2. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Гигиена легкоатлетов.	1								1				
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта. Нормы и требования, выполнение	2				1					1			

которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий.													
1.1.4. Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1		1										
1.1.5. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.	1										1		
1.1.6. Техника безопасности. Причины травм и их профилактика. Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	0,5					0,5						
1.1.7. Режим и здоровое питание спортсмена. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни. Закаливание.	1							1					
1.1.8. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта	1			1									
2. Общая физическая подготовка	150	13	13	14	14	15	16	13	13	14	14	11	
3. Специальная физическая подготовка	52	5	6	5	6	4	4	5	5	4	5	3	
4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)	42	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	2	
5. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	10	2	1	1				1	2	2	1		
5.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>276</b>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16	0

## 2.5. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 11-13 лет

Таблица 5

месяцы	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	44	4	4	4	4	6	4	6	4	4	4		
1.1. Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1.2. Тактическая и психологическая подготовка. Преодоление трудностей в процессе	24	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2		

тренировок и соревнований. Методы развития и совершенствования моральных, волевых и других качеств спортсменов. Тактика, как важный аспект легкоатлета.													
1.1.1. Возникновение и развитие легкой атлетики как вида спорта. Характеристика легкоатлетического спорта. История развития легкой атлетики в мире. Сильнейшие атлеты, их достижения, профессиональный легкоатлетический спорт. Этические вопросы в спорте.	4	1					1			1	1		
1.1.2. Гигиена мест занятий легкой атлетикой. Гигиена легкоатлетов. Гигиена сна, одежды, обуви, жилища. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).	2					1			1				
1.1.3. Законодательство в области физической культуры и спорта. Нормы и требования ЕВСК. Российские и Международные антидопинговые правила.	4		1		1	1				1			
1.1.4. Правила проведения соревнований по легкой атлетике, их организация. Участники, представители, тренеры: их права и обязанности, форма одежды и пр.	2		1	1									
1.1.5. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни Понятие об основных физических качествах и строении организма человека. Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях легкой атлетикой.	2				1						1		
1.1.6. Техника безопасности. Причины травм и их профилактика. Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Места занятий. Оборудование и инвентарь легкоатлетического манежа/зала.	2	1					1						
1.1.7. Режим и здоровый образа жизни, здоровое питание, режима дня спортсмена. Основы и принципы закаливания. Средства закаливания:	2							1	1				



солнце, воздух, вода. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна.														
1.1.8. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий избранным видом спорта. Планирование спортивной тренировки, понятие о тренировочных циклах тренировочной нагрузке.	2			1					1					
2. Общая физическая подготовка	218	19	20	20	21	21	21	20	19	20	21	16		
3. Специальная физическая подготовка	161	15	16	16	16	14	16	14	15	14	15	10		
4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)	109	10	10	10	11	11	11	10	10	10	10	6		
5. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	20	4	2	2				2	4	4	2			
5.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий													
ВСЕГО ЧАСОВ:	552	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	32	0	

## 2.6. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы с 13 лет и старше

Таблица 6

месяцы	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	51	5	5	5	6	6	5	5	5	5	4		
1.1. Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1.2. Тактическая и психологическая подготовка Преодоление трудностей в процессе тренировок и соревнований. Методы развития и совершенствования моральных, волевых и других качеств спортсменов. Тактика, как важный аспект легкоатлета, её применение.	31	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2		
1.1.1. Возникновение и развитие легкой атлетики как вида спорта. Характеристика легкоатлетического спорта. История развития легкой атлетики в	4	1					1			1	1		

мире. Отечественные легкоатлеты - участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, международных соревнований. Выдающиеся легкоатлеты, их победы и достижения. Этические вопросы в спорте													
1.1.2. Гигиена мест занятий легкой атлетикой. Гигиена легкоатлетов. Гигиена сна, одежды, обуви, жилища. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).	2					1			1				
1.1.3. Законодательство в области физической культуры и спорта. Нормы и требования ЕВСК. Российские и Международные антидопинговые правила.	4		1		1	1				1			
1.1.4. Правила проведения соревнований по легкой атлетике, их организация. Участники, представители, тренеры: их права и обязанности и пр. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия установления и регистрации рекордов. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей.	2		1	1									
1.1.5. Понятие об основных физических качествах и строении организма человека. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях легкой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Энергетические затраты атлета.	2				1						1		
1.1.6. Правила поведения и меры безопасности на тренировках, соревнованиях, сборах. Места занятий, оборудование и инвентарь легкоатлетического манежа/зала. Правила технического	2	1						1					

осмотра и хранения спортивного инвентаря. Правила техники безопасности при занятиях спортом, профилактика травматизма.													
1.1.7. Режим и питание спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна.	2							1	1				
1.1.8. Возрастные особенности подростков, влияние занятий избранным видом спорта на развитие организма. Планирование спортивной тренировки, понимание тренировочных циклов, тренировочной нагрузки. Дневник тренировки атлета - его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника.	2			1				1					
2. Общая физическая подготовка	197	18	17	18	19	20	20	17	17	18	19	14	
3. Специальная физическая подготовка	169	15	17	16	16	15	16	16	16	15	15	12	
4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)	112	10	11	11	11	11	11	10	10	10	11	6	
5. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	23	4	2	2				4	4	4	3		
5.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>552</b>	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	32	0

### **3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ по виду спорта «Лёгкая атлетика»**

Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

→ Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

→ Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

→ Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

→ Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

→ Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

→ Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

→ Спортивные соревнования – соревнования являются важнейшей частью подготовки. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования тренировочного процесса в годичном цикле.

→ Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества подготовки и результатов освоения Программы.

→ Восстановительные, медико-биологические мероприятия - система восстановительных и медико-биологических мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификация и индивидуальные (возрастные) особенности легкоатлетов.

Планирование занятий и распределение материала в группах проводится на основании годового тренировочного плана и годового плана-графика распределения нагрузки.

Процесс многолетней тренировки осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Таблица 7

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост	+						+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности	+			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

Основные задачи - вовлечение максимального количества детей и подростков в систему подготовки по виду спорта легкая атлетика. Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике упражнений, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «легкая атлетика», воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов ОФП и СФП, присвоение спортивного разряда.

### 3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания

известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее.

Теоретический материал распределяется на весь тренировочный год.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании материала выделено 8 основных тем (таблица 4, таблица 5, таблица 6 п.1 пп. 1.1.1 – 1.1.8 теоретическая подготовка).

### **3.2. Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в тренировочной и соревновательной деятельности для решения поставленных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Смысл тактики состоит в использовании приемов соревновательной деятельности так, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики лежит соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения упражнений; применение приемов психологического воздействия на соперника и маскировки намерений. Тактика может относиться к соревновательным и ситуационным целям.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

### **3.3. Психологическая подготовка**

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера ложится

обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

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

Психологическая подготовка занимающихся состоит из:

- общей психологической (круглогодичной) подготовки;
- психологической подготовки к соревнованиям;
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры должны воспитывать обучающихся в духе нравственных принципов, формировать такие качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

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

### **3.4. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Общая физическая подготовка для юных легкоатлетов проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. С целью разностороннего развития в подготовку юных легкоатлетов широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, езда на лыжах, равномерный бег, спортивные и подвижные игры.

*В состав средств ОФП* входят строевые упражнения и команды для управления групп; упражнения из гимнастики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на 3 группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, прыжки в высоту с прямого разбега через планку.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложных комбинациях.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

*Подвижные игры:* «Гонки мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки» и т.д. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений.

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех этапов подготовки.

### **3.5. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в легкой атлетике.

Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития



подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

1. Скоростно-силовые – движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.

2. Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Для развития скоростно-силовых качеств упражнения можно разделить на 4 группы:

- с преодолением веса собственного тела;
- с различными дополнительными отягощениями;
- с использованием сопротивления внешней среды;
- с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц. Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения. Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц. Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц. Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений.

Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу. Общая выносливость приобретается посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы. Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы. Общая выносливость способствует повышению работоспособности занимающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости. При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками

занимающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой». Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции. Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут. Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью. С ростом мастерства нагрузка постепенно увеличивается.

На проведение подвижных игр, игровых занятий, спортивных игр отводится 50% всех тренировочных занятий.

Специальная физическая подготовка - процесс развития специальных двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

### **3.6. Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки легкоатлетов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность легкоатлета позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности.

Практические умения:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта Прыжки.

-Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания.

Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

-Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

-Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

-Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей.

-Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

-Упражнения с длинной скакалкой: пробегание через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

-Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

-Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

-Упражнения в жонглировании мячами.

-Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

-Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

-Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.

-Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

-Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые способности:

-Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.

-Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

-Прыжки через скакалку.

-Пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

-Бег по наклонной плоскости.

-Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

-Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. 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, записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

### **3.7. Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация**

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в легкой атлетике, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются:

- сохранение контингента обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по легкой атлетике;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по легкой атлетике.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после 1-го года тренировок и итоговая (после освоения Программы) аттестация занимающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке и общей физической подготовке.

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером в начале и в течение тренировочного года, согласно плана контроля, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы, а также для определения общей физической подготовленности по годам обучения.

Выполнение занимающимися контрольных упражнений в начале года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение тренировочного года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или некоторых, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества подготовки и результатов освоения Программы.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

→ Челночный бег 3x10 м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

→ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры, сгибая руки, надо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

→ Прыжок в длину с места - из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется толчок двумя ногами со взмахом рук. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

→ Прыжки через скакалку - прыжки выполняются на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 30 секунд, с междускокком прыгать нельзя. Учитываются только прыжки, выполненные правильно.

→ Метание мяча весом 150 гр. выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

→ Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течении 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

→ Бег на выносливость (2000 метров) проводится по беговой дорожке стадиона или в естественных условиях. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде участники пробегают необходимую дистанцию и пересекают финишную черту. Результат преодоления дистанции фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

→ Бег на короткую дистанцию (60 метров) с высокого старта - проводится по беговой дорожке стадиона, легкоатлетического манежа или любой ровной и твердой поверхности в спортивной обуви без шипов. По команде участник бежит до линии и пересекает её, фиксируется время преодоления отрезка в секундах. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

→ Бег на короткую дистанцию (150 метров) с высокого старта - проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной и твердой поверхности. По команде участник бежит до линии и пересекает её, фиксируется время преодоления отрезка в секундах. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

→ Бег 500 метров - проводится по беговой дорожке стадиона или в естественных условиях. По команде участник бежит до линии и пересекает её, фиксируется

время преодоления отрезка в секундах. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

→ Тройной прыжок в длину с места - из положения стоя обеими ногами за линией старта, первое отталкивание выполняется толчок двумя ногами - полет в первом шаге- второе отталкивание-полет во втором шаге- третье отталкивание-полет-приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног - на левую ногу, затем - на правую, после - на левую ногу и затем - на две ноги.

→ Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед - из положения, стоя за линией броска, держа набивной мяч двумя руками внизу, выполняется бросок вперед. Измеряется расстояние в метрах от линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая - засчитывается.

### НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики		девочки	
			мальчики	девочки	девочки	девочки
1.	Бег челночный 3x10 м	сек.	не более			
			9,5		9,5	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10		5	
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	не менее			
			130		125	
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 сек.	количество раз	не менее			
			25		30	
5.	Метание мяча весом 150 г	метр.	не менее			
			24		13	
6.	Наклон вперед из положения стоя на полу. В наклоне коснуться пола пальцами рук.	количество раз	не менее			
			1		1	
7.	Бег 2 км.	-	Без учета времени			

### НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши		девушки	
			юноши	девушки	девушки	девушки
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: бег на короткие дистанции						
1.	Бег 60 метров с высокого старта	сек.	не более			
			9,3		10,3	
2.	Бег 150 метров с высокого старта	сек.	не более			
			25,5		27,8	

3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивной специализации в спортивных дисциплинах: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
1.	Бег 60 метров с высокого старта	сек.	не более	
			9,5	10,6
2.	Бег 500 метров	мин, сек.	не более	
			1,44	2,01
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: прыжки				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,3	10,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	метр, см	не менее	
			5,40	5,10
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: метания				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,6	10,6
2.	Бросок набивного мяча 3 кг. снизу-вперед	метр.	не менее	
			10	8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: многоборье				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,5	10,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	метр, см	не менее	
			5,30	5,00
3.	Бросок набивного мяча 3 кг. снизу-вперед	метр.	не менее	
			9	7
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170

Перевод на очередной год подготовки осуществляется на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, определяемых для каждого занимающегося индивидуально.

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

На всех этапах формирования личности воспитание играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество.



**Цель** воспитания определена как развитие духовности занимающихся, их нравственное и профессиональное становление, самореализация их личности.

**Задачами воспитания** являются: формирование высоких моральных качеств подрастающего поколения, чувства патриотизма, ответственности перед товарищами и обществом, социальной активности, дисциплинированности и трудолюбия.

Процесс воспитания должен строиться на основе базовых принципов, выработанных в течение всей истории становления человечества и закреплённых в государственных документах Российской Федерации.

В условиях физкультурно-спортивного центра они применимы в следующей редакции:

- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и тренировочного процесса;
- Принцип преемственности предполагает передачу позитивного опыта, лучших традиций, нравственных ценностей от старшего поколения к младшему;
- Принцип гуманистической направленности означает отношение тренера к юным спортсменам как к ответственным субъектам собственного развития, выбора им наиболее рациональной стратегии взаимодействия;
- Принцип вариативности предусматривает многообразие методов и средств воспитания в зависимости от поставленных задач;
- Принцип природосообразности воспитания состоит в необходимости научного понимания взаимосвязи природных и социокультурных процессов, воспитания юных спортсменов сообразно их полу, возрасту, формирования у них ответственности за экологические последствия своих действий и поведения;
- Принцип культуросообразности предполагает, что процесс воспитания строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;
- Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает воспитание занимающихся в коллективах различного типа, что позволяет расширить сферу общения и создать условия для социальной адаптации, самореализации;

Руководствуясь принципами воспитания, тренер избирает наиболее рациональные методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания каждого занимающегося. На спортивно-оздоровительных этапах основной упор в вопросах воспитания делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, воспитание трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении

режима, чувства ответственности за результаты выступления, уважения к тренеру.

Основным методом формирования нравственного сознания является метод убеждения. Убеждение должно быть доказательным на основе аналогий, сравнений, примеров, ссылок на конкретные события и личности, опыт тренера и самого занимающегося. Важным в нравственном воспитании является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки правильных действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Значительную роль в воспитании играет знакомство с историей вида спорта, внимание к чемпионам и ветеранам спорта, бережное отношение к завоеванным наградам.

Особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, ощущение единства с командой. Для сплочения коллектива целесообразно создавать и поддерживать собственные традиции: проведение спортивных вечеров, поздравления с Днем рождения, совместные походы, поездки, объединение детей и родителей в группы ВКонтакте, мессенджерах: Вайбер, Ватсап, Телеграмм и т.д.

Дальнейшее воспитание спортсмена невозможно без развития волевых качеств, основой для которых является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий. В последующем в процессе воспитания формируются правильные личностные убеждения и установки, которые в значительной мере влияют на дальнейшие поступки и действия.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер может проводить ее не только во вне учебное время, а также во время тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера, высокая организация тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружного коллектива, система морального стимулирования, наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших, просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение, регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся, проведение тематических праздников, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии, турпоходы, совместное посещение соревнований (турниров, игр), тематические диспуты и беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях,

необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного состязания на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей, зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать занимающихся не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения занимающихся во время тренировочных занятий, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## 5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Организационно-методические рекомендации

#### по построению тренировочного процесса на спортивно-оздоровительных этапах подготовки

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно - спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий легкоатлетическим спортом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Как и в других видах, тренировочное занятие в легкой атлетике строится на принципах единства специальной и всесторонней подготовленности, непрерывности тренировочного процесса, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, цикличности, индивидуализации тренировки и др.

Таблица 10

Принципы	Условия реализации
Единство	Основное условие высоких достижений в спорте –

специальной и всесторонней подготовленности	всестороннее физическое развитие. Все физические качества спортсмена нужно развивать в единстве, ибо наибольшего уровня развития каждое из них достигает при условии повышения уровня развития остальных. Расширение функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических и морально-волевых качеств, овладение двигательными навыками и умениями, способствующими совершенствованию в избранном виде спорта.
Принцип непрерывности	Круглогодичность и систематический характер тренировочного процесса, наслоение каждого последующего занятия на следы воздействия предыдущего, достаточное для восстановления и роста работоспособности организма.
Принцип постепенного увеличения тренировочных нагрузок	Последовательные выполнения заданий, позволяющие овладеть сложными навыками и умениями, соответствие - тренировочных нагрузок возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена.
Принцип цикличности тренировки	Относительная законченность кругооборота фаз тренировочного процесса с частичной повторяемостью отдельных занятий периодов и этапов.
Принцип индивидуализации	Форма, характер и продолжительность упражнений, а также методы их выполнения соответствовали индивидуальным особенностям обучающихся: возрасту, типу нервной деятельности, физической подготовленности, состоянию здоровья, уровню развития волевых качеств.

Идеальной формой организации тренировки на спортивно-оздоровительных этапах является группа общей физической подготовки с преимущественным использованием разнообразных упражнений при занятиях легкой атлетикой. Перед занимающимся ребенком изначально не должна ставиться задача, добиться высоких спортивных результатов.

Специалисты по детскому и юношескому спорту настоятельно подчеркивают, что игровой метод наиболее оправдан в работе с юными спортсменами и что эффективность этой работы тесно связана с постоянным поиском путей создания на тренировочных занятиях положительного эмоционального фона.

Воспитание двигательных качеств на данном этапе должно строиться в строгом соответствии с психофизическим состоянием ребенка и носить разносторонний характер. Особое внимание следует уделить содействию развития быстроты и координационных качеств, которые служат основой для

овладения сложными в двигательном отношении действиями на последующих этапах многолетней подготовки. Дети должны овладеть умением дозировать свои усилия, подчинять движение определенному ритму, избегать лишних движений и т.п.

### **5.1. Методы тренировки**

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности занимающегося и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

**- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;**

→ Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

→ Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

**- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.**

→ Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

→ Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой выполнения тяжелоатлетических упражнений, занимающиеся совершенствуют свою координацию.

→ Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

*Общепедагогические методы* включают:

- словесные методы, применяемые в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы, используемые в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

#### *Практические методы:*

- методы строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

*Непрерывные методы тренировки* - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных

возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

*Равномерный метод* – характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

*Переменный метод* – отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

*Интервальный метод* - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

*Повторный метод* – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличии от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро исчерпывает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

*Метод круговой тренировки* – характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физ. упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физ. качеств и совершенствования навыков.

Отличительные черты:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация нагрузки;
- использование хорошо изученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

*Игровой метод* используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

*Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве

оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

## **5.2. Общепедагогические принципы подготовки и воспитания**

→ Принцип систематичности. Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

→ Принцип индивидуализации. Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

→ Принцип развивающего обучения. При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

→ Принцип воспитывающего обучения. В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

→ Принцип оздоровительной направленности. Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

→ Принцип сознательности. Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

→ Принцип наглядности. Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

→ Принцип доступности. Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.



Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

### 5.3. Средства тренировки

Средства тренировки, применяемые в подготовке юных легкоатлетов, подразделяются на следующие основные группы:

№ п\п	Средство	Состав
1	Общеподготовительные упражнения	Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта.
2	Специально-подготовительные и соревновательные упражнения	Они направлены на овладение техникой своего вида спорта.
3	Подготовительные упражнения	К ним относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц, и другие упражнения.

### 5.4. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с юными легкоатлетами

Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению

легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

*Различают общую и специальную разминку.* Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки — углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку, а затем — комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная: «сверху-вниз».

*Основная часть* тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и

продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

*Заключительная часть* тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

### **Требования к методике тренировочных занятий с детьми**

В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать

возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию.

### **5.5. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на юных спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность легкоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективы в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная

устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлении к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

→ Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

→ Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию, в процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

### **5.6. Применение восстановительных средств**

Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- после тренировочного занятия или соревнования.

*Педагогические средства восстановления* включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных циклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

К психологическим средствам восстановления относят:

– психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);

– психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);

– психогигиену (разнообразный досуг, снижение отрицательных эмоций).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий.

### **5.7. Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы со спортсменами по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов старших групп. На начальном этапе занятий с юными спортсменами проводятся в основном разъяснительные беседы по профилактике применения допинга. Для спортсменов участников соревнований и их родителей, необходимо пройти обучение на знания антидопинговых правил и получить соответствующий сертификат и право участвовать в соревнованиях.

### **5.8. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Меры по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий с юными легкоатлетами.

За своевременное информирование юных спортсменов о правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья занимающихся отвечает тренер.

Тренером проводится обязательный инструктаж юных легкоатлетов о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в тренировочных занятиях, а также периодически в процессе проводимых занятий.

Кроме того, по мере необходимости тренер проводит индивидуальные беседы о безопасном поведении на тренировочных занятиях с теми юными легкоатлетами, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря (различных препятствий, снарядов и предметов для метаний, резиновых амортизаторов, отягощений, гимнастических снарядов и др.), о способах профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности.

Во время занятий с юными легкоатлетами тренером обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест занятий, используемого оборудования и инвентаря, поведением занимающихся, выполнением ими двигательных заданий.

Исключаются потенциально опасные взаимодействия юных спортсменов (встречные метания, острые контактные игровые действия и др.). Используются только адекватные возможностям занимающихся физические упражнения и нагрузки. Осуществляется контроль состояния юных легкоатлетов в процессе двигательной деятельности и своевременное ее прекращение при наличии признаков утомления, свидетельствующих о приближении к уровню большой в физиологическом отношении нагрузки.

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

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);

- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;

- изучить упражнение, соизмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать упражнение полегче, чтобы выполнить его на высоком уровне;

- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера и т. п.

- Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

- Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

- Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

- Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.



К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировок, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка

С занимающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
- протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.);
- провести разминку.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- в зал/манеж входить и выходить из зала/манежа только с разрешения тренера. Входить в спортивный зал/манеж только в спортивной форме.
- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;
- не проводить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;

- не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера;
- не подавать снаряд для метания друг другу броском;
- поддерживать чистоту и порядок в спортивном зале;
- бережно относиться к спортивному инвентарю.
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

#### ***При проведении тренировок тренер обязан:***

- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочного занятия;
- перед началом тренировки в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса проводить тщательный осмотр места проведения тренировки, убеждаться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- составлять программы и планы тренировок, обеспечивать их выполнение;
- каждую тренировку начинать с разминки;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов тренировочного процесса исходя из психофизиологической целесообразности;
- при проведении тренировок обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе тренировки;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по легкой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- повышать свою профессиональную квалификацию.

***Спортсмены обязаны:***

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий;
- занятия в легкоатлетическом зале/манеже проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений. Запрещается без разрешения тренера выполнять упражнения на снарядах, тренажерных устройствах и технические упражнения.

**5.9. Рекомендации по проведению отбора к занятиям легкой атлетикой по индивидуальной предрасположенности к спортивным достижениям**

Под отбором к занятиям легкой атлетикой по индивидуальной предрасположенности к спортивным достижениям и в составе привлекаемых или привлеченных к занятиям юных спортсменов выявляются обладающие наиболее высоким спортивным потенциалом для создания предпочтительных условий к дальнейшему спортивному совершенствованию, в том числе с учетом прогнозируемой легкоатлетической специализации.

При отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья ни о каком ограничении доступа к занятиям легкой атлетикой в процессе спортивного отбора речь не идет.

Основная задача предварительного отбора – выявление двигательно-одаренных в легкоатлетическом отношении детей, а также уточнение их психомоторного статуса и состояния здоровья для ориентации на длительные занятия легкой атлетикой в системе подготовки.

К первоначальному набору привлекается по возможности большее количество мальчиков и девочек, положительно выделяющихся среди сверстников в моторном отношении, по достижению возраста, установленного Программой для начала занятий.

Одной из задач, которая стоит перед тренерским составом при работе с юными легкоатлетами на спортивно-оздоровительных этапах, является сохранение в составе группы наиболее перспективных занимающихся.

Используемый методологический подход к предварительному отбору перспективных легкоатлетов заключается в следующем:

- определяются ключевые требования той или иной легкоатлетической соревновательной дисциплины к высококвалифицированным спортсменам, то есть идентифицируются те основные консервативные (в основном генетически детерминированные) признаки, которые присущи выдающимся представителям данного вида легкой атлетики, мало компенсируются и отличают их от менее успешных соперников, эти признаки выявляются у юных легкоатлетов.

Признается, что надежность долгосрочного прогнозирования спортивных достижений возрастает, если приоритетно ориентироваться на темпы роста значимых показателей двигательной подготовленности, а не на их исходный уровень. Важно оценить «реактивность» организма спортсмена – степень адаптационного ответа на физические нагрузки. Считается, что удовлетворительный прогноз может быть осуществлен по темпам прироста значимых показателей подготовленности лишь через первые 1,5 – 2 года спортивных занятий с адекватными физическими нагрузками и при одновременном учете типа биологического созревания спортсмена или спортсменки. У так называемых акселератов (детей и подростков с ускоренным биологическим созреванием) исходный уровень показателей может быть выше, и темпы их прироста вначале могут быть высокими, однако затем они, как правило, существенно снижаются. У ретардантов (лиц, для которых характерно отсроченное биологическое созревание) физическое развитие поначалу несколько запаздывает, однако со временем часто оказывается выше, чем у акселератов.

С позиции прогностической значимости выстраивается следующая иерархия факторов, подлежащих учету при долгосрочной оценке потенциальных возможностей юных легкоатлетов:

1. Наследственность (генетическая предрасположенность в целом).
2. Антропометрические данные.
3. Координационные предпосылки.
4. Функциональные и физические задатки.
5. Особенности психики (в том числе психологическая настроенность на занятия легкой атлетикой).
6. Динамика спортивных результатов.

Отбор детей к занятиям легкой атлетикой в первую очередь осуществляется по значимым антропометрическим, координационным,

физическим, функциональным, психологическим признакам ближайших родственников.

Каждая легкоатлетическая специализация предъявляет определенные требования к тотальным размерам тела и (особенно) конституциональным пропорциям сильнейших спортсменов. Поэтому при оценке спортивной перспективности один из значимых критериев – выявление соответствия телосложения кандидата возможности достижения высоких результатов при определенной последующей легкоатлетической специализации.

Применительно к каждой из легкоатлетических специализаций существует антропометрический эталон, к которому следует стремиться в отборе. Чем выше уровень мастерства – тем больше похожи спортсмены друг на друга по ключевым для данной специализации антропометрическим признакам, причем речь идет о консервативных признаках, слабо подверженных средовому влиянию.

Вместе с тем существуют и общие положения, к которым для легкой атлетики в целом следует отнести:

- относительно длинные конечности (особенно нижние);
- относительно узкий таз;
- специфический для определенной соревновательной дисциплины ростовой параметр и росто-весовой индекс;
- так называемое «тонкое колено» (в поперечном измерении);
- высокие своды стопы;
- низкий удельный вес жировой ткани;
- крепкое и длинное ахиллово сухожилие.

Поскольку большинство из перечисленных признаков относится к морфологии костной ткани, именно скелетные особенности при изучении антропометрических данных юного легкоатлета оцениваются в приоритетном порядке.

Природная предрасположенность к выполнению специфических для определенного вида соревновательной деятельности движений, их экономичность, внешняя легкость, умение расслаблять мышцы в нужных фазах двигательного акта, быстрое овладение новыми двигательными умениями и навыками – все это подлежит учету при отборе перспективных юных легкоатлетов.

Оценка координационных способностей осуществляется специалистами в наблюдениях за двигательными проявлениями детей. Один из подходов к оценке координационной предрасположенности к занятиям легкой атлетикой состоит в следующем.

Поскольку бегуну, прыгуну, метателю исключительно важно обладать согласованностью движений маховыми и опорными звеньями в локомоторных или бросковых движениях, оценивается умение кандидатов использовать в движениях так называемые «реактивные» и внешние силы, а не только энергию мышечного напряжения. Для этого выполняются следующие действия:

а) измеряется результативность броска, прыжка или времени преодоления отрезка дистанции в условиях, когда юный спортсмен может выполнять движения только или преимущественно за счет активных мышечных усилий («выключая» маховые движения, изменяя условия опорного взаимодействия и инерционные проявления, уменьшая длину разбега перед прыжком или убирая его вовсе перед выполнением финального движения в метаниях);

б) измеряется результативность в обычных (привычных) условиях выполнения того же упражнения;

в) определяется разница в результатах, величина которой прямо пропорционально отражает умение использовать «внешние» силы.

Характеристики различных сторон функциональной и физической подготовленности, несмотря на относительно невысокую прогностическую значимость на начальных этапах занятий, используются при спортивном отборе легкоатлетов. При этом следует внимательно относиться к выбору индикаторных показателей именно тех качеств, которые важны для сильнейших представителей избранного вида легкой атлетики.

Оценке типа нервной деятельности, особенностей характера, преобладающей мотивации, волевых качеств также следует уделять должное внимание при отборе юных легкоатлетов.

Существует общий критерий, по которому можно установить пригодность к занятиям спортом с психологической точки зрения – это отношение ребенка к состязательной деятельности. Детям, проявляющим активный и стойкий интерес к соревновательному соперничеству, при отборе уделяется приоритетное внимание.

Уровень и динамика соревновательной результативности приобретают наибольшее прогностическое значение с началом занятий в группах 11-13 лет и 13 лет и старше. Напротив, признается, что в группах 9-11 лет эти критерии следует использовать весьма осторожно, поскольку разница в спортивных результатах, показанных юными легкоатлетами-одногодками на начальных этапах многолетнего совершенствования, в значительной степени обусловлена темпами биологического созревания, а также характером освоенных тренирующих воздействий.

Однако при адекватности тренирующих воздействий, корректном учете типа биологического созревания и тренировочного стажа спортсмена возрастная

динамика соревновательной результативности информативна и для долгосрочной оценки спортивного потенциала.

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Москва, «Просвещение». 1987г.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. Издательский центр «Академия», 2001.
9. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Издательство «Академия», 2009.
10. Кибринский М.Е., Юшкевич Т.П. Легкая атлетика. Учебник для вузов. - М.: Издательство «Тесей», 2005.
11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
13. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
14. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.
15. Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. - М.: Терра. Спорт, 2000.
16. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. - М.: Советский спорт, 2007.
17. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. - 1977.
18. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.

19. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. – Екатеринбург, 2003.
20. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
21. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
22. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001.
23. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005
24. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
25. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2010
26. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006.
27. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989.
28. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009.
29. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012. –
30. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005.

#### **Интернет-ресурсы:**

- сайт министерства спорта РФ [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/)
- сайт Всероссийской федерации легкой атлетики [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com).
- сайт ФизкультУРА [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru).
- сайт Консультант плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).
- сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru).
- сайт РУСАДА [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru).
- сайт ВАДА [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).

#### **7. План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий формируется Физкультурно-спортивным центром «Волхов» на основе Единого календарного плана Всероссийских, межрегиональных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарных планов физкультурных мероприятий спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

#### **Примерный календарный план мероприятий занимающихся ФСЦ «Волхов» по виду спорта «легкая атлетика»**



Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	Участники
Соревнования по легкой атлетике, посвященные Дню Защитника Отечества	23 февраля	легкоатлетический манеж	Занимающиеся отделения «легкая атлетика»
Соревнования по легкой атлетике, посвященные Международному женскому дню 8-е марта	8 марта	легкоатлетический манеж	Занимающиеся отделения «легкая атлетика»
Первенство Ленинградской области по легкой атлетике среди юношей и девушек	март	г.Санкт-Петербург Зимний стадион	Юноши и девушки 14-15 лет
Соревнования по легкой атлетике, матчевые встречи (Волхов - Пикалево)	апрель	легкоатлетический манеж	Занимающиеся отделения «легкая атлетика»
Легкоатлетический пробег, посвященный Дню Победы	9 мая	согласно положению	Все желающие
Легкоатлетический пробег, в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	9 мая	улицы города Волхов	Все желающие с I по XI ступени ВФСК «ГТО»
«Бегом по памятным местам» в честь Дня бега	июнь	улицы города Волхов	Занимающиеся ФСЦ «Волхов»
Отборочный этап спортивного фестиваля «Быстрее всех»	сентябрь	Дошкольные образовательные учреждения, ФОК «Левобережный»	Все желающие от 3 до 5 лет и от 6 до 8 лет
Финальные Соревнования спортивного фестиваля «Быстрее всех»	30 сентября	ФОК «Левобережный»	Победители отборочного этапа от 3 до 8 лет
Соревнования по бегу, посвященные памяти К.П. Цветковой среди команд общеобразовательных школ и учреждений высшего и среднего профессионального образования	сентябрь октябрь	стадион «Локомотив»	Обучающиеся старших классов общеобразовательных учреждений, студенты учреждений высшего и среднего профессионального образования
Соревнования по легкой атлетике, матчевые встречи (Волхов - Пикалево)	октябрь	легкоатлетический манеж	Занимающиеся отделения «легкая атлетика»
Соревнования по легкой атлетике «Ленинградская осень»	ноябрь	г. Санкт-Петербург	Сильнейшие атлеты

Соревнование по легкой атлетике «Бал Королевы спорта»	декабрь	легкоатлетический манеж	Обучающиеся Общеобразовательных учреждений, студенты учреждений высшего и среднего профессионального образования