

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
КРАСНОКАМСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

РАССМОТРЕНО:

на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ДЮСШ»
Краснокамского района
Протокол № 2 от «4» 09 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ»
Краснокамского района
Р.М. Сарваров
Приказ № от « » 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Программа разработана на основании: Приказа Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71593)

Срок реализации программы:

Группа: ТГ-2

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 12-18 лет

Срок реализации программы – 4 года.

Составители:

тренер-преподаватель по лёгкой атлетике

высшей квалификационной категории

Шайдуллина Дилара Масабиховна

тренер-преподаватель по лёгкой атлетике

высшей квалификационной категории

Спиридонов Владимир Иванович

Адрес реализации программы: Республика Башкортостан, Краснокамский район,
с.Николо-Березовка, ул.Мичурина, д.2

с.Николо-Березовка
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	11
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	29
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	31
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- приказом от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);

- приказом от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531);

- приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);

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

- Уставом МАУ ДО ДЮСШ.

Программа построена по принципу «от простого к сложному», предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, от выполнения элементов техники бега до овладения основами техники бега и других физических качеств, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Хотя на начальных этапах подготовки программа дает представление обо всех основных направлениях легкой атлетики, преимущество все же отдается подготовке к бегу на короткие и средние дистанции.

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

Программа носит **физкультурно-спортивную направленность**.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения, средства и формы подготовки.

Цель программы:

- приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.
- реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд мастеров

Задачи:

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

- ознакомить с историей развития легкой атлетики;
- освоить технику и тактику легкой атлетики;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по легкой атлетике.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Режим занятий:

Занятия проводятся на протяжении учебного 2023-2024 года, охватывают 47 недель, т.е. 658 часов. Количество занятий 5 раз в неделю. На данный учебный год общее количество в неделю – 14 часов.

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки легкоатлетов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Рабочая программа по легкой атлетике составлена для всех участников образовательного процесса (дети, педагогические работники, родители (законные представители) и обязательна для исполнения.

Обучение осуществляется в тренировочных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена Приказом МБОУ ДО ДЮСШ Краснокамского района.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

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

Формы промежуточной аттестация обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Обучающимся, не прошедшим промежуточной аттестации, предоставляется возможность продолжить обучение повторно в группе того же года обучения, но не более одного раза.

Основополагающие принципы

1. Комплексность- предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса(физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

3. Вариативность- предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный

план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Формирование групп:

1. Начальной подготовки (НП)- на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта- легкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

2. Тренировочный этап (Т). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

3. Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Наполняемость групп по годам обучения и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учётом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	второй год обучения	8	14

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Этап подготовки
	Т
Год обучения	2
Количество часов в неделю	14
Количество занятий в неделю	5
Общая физическая подготовка	290
Специальная физическая подготовка	290
Теоретическая подготовка	12
Восстановительные мероприятия	-
Медицинское обследование	11
Резерв, час	55
Всего часов	658

Календарный учебный график распределение учебных часов в тренировочной группе 2 года обучения

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Объем в предметных областях (в часах)													
Общая физическая подготовка, час	290	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29		
Специальная физическая подготовка, час	290	29	29	29	29	29	29	29	29	29	15		14
Теоретическая подготовка, час	12	2	2	2	1	1	1	1	1	1			
Медицинское обследование	11	4				4				3			
Резерв, час	55										12	31	12
Контрольные и переводные нормативы		По плану работы спортивной школы											
Инструкторская и судейская практика		По плану работы спортивной школы											
Участие в соревнованиях		По календарному плану спортивных мероприятий											
Итого часов	658	64	60	60	59	63	59	59	59	62	56	31	26

Календарно-тематическое планирование

Дни занятий – понедельник, вторник, среда, пятница, суббота.

Сентябрь/Октябрь – Подготовительный период

Понедельник – место занятий – стадион МБОУ СОШ с.Николо-Березовка (учитывая погодные условия).

Медленный бег 20-25 минут, общеразвивающие упражнения – 15-20 мин, спец. беговые упражнения (5 упражнений по 2х30м). Ускорение группой с элементами соревновательности 5 раз по 60м. Отдых – ходьба 3 мин. Спортивные игры 60 минут. Упражнения по Общей Физической подготовке (далее ОФП). Медленный бег – 5-6 минут.

Вторник – место занятий - стадион МБОУ СОШ с.Николо-Березовка (учитывая погодные условия).

Медленный бег 20-25 минут, общеразвивающие упражнения – 15-20 мин, спец. беговые упражнения (10 упражнений по 1х30м). Ускорение группой с элементами соревновательности 60м/100м 2 подхода. Отдых – ходьба 3 мин. Спортивные игры 45 минут.

Отдых – ходьба 3 мин. Метание ракеты из различных положений 10 подходов. Упражнения ОФП. Медленный бег – 5-6 минут.

Среда – место занятий - стадион МБОУ СОШ с.Николо-Березовка (учитывая погодные условия).

Кросс до 45 минут, общеразвивающие упражнения – 15-20 мин, спец. беговые упражнения (10 упражнений по 2х30м). Упражнение на барьерах – 15-20 мин. Ускорение группой 5 раз по 60м. Отдых – ходьба 5 мин. Спортивные игры 90 мин. Упражнения ОФП. Медленный бег – 5-6 минут.

Пятница - место занятий - стадион МБОУ СОШ с.Николо-Березовка (учитывая погодные условия).

Темповый бег 10 мин, общеразвивающие упражнения – 10 мин, темповый бег 10 мин, спец. беговые упражнения (5 упражнений по 2х30м). Ускорение группой с элементами соревновательности 5 раз по 100м. Отдых – ходьба 5 мин. Совершенствование техники низкого старта. Упражнения на лестнице. Упражнения ОФП. Медленный бег – 5-6 минут.

Суббота - Легкоатлетический манеж г.Нефтекамск.

Медленный бег 20-25 минут, общеразвивающие упражнения – 15-20 мин, спец. беговые упражнения (5 упражнений по 3х30м). Ускорение группой с элементами соревновательности 5 x 60м. Отдых – ходьба 5 мин. Совершенствование техники низкого старта под команду. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Упражнения ОФП. Медленный бег – 5-6 минут.

Ноябрь/Декабрь/Январь/Февраль/Март/Апрель – Период соревновательный, совершенствование скоростной и общей выносливости, технической подготовки.

Места занятий:

- Спортзал МБОУ СОШ с.Николо-Березовка
- Парк победы с.Николо-Березовка
- Легкоатлетический манеж г.Нефтекамск

Понедельник – места занятий – спортзал МБОУ СОШ с.Николо-Березовка.

Кроссовый бег по парку 20-25 минут (учитывая погодные условия), общеразвивающие упражнения – 15-20 мин, спец. беговые упражнения (5 упражнений по 3х30м). Ускорения 4 x 100м. Бег сериями: 100, 200 – 3 серии, отдых между сериями 5 минут. ОФП, медленный бег – 5-10 мин.

Вторник – места занятий - Легкоатлетический манеж г.Нефтекамск.

Медленный бег 20-25 минут, общеразвивающие упражнения – 15-20 мин, спец. беговые упражнения (5 упражнений по 3х30м). Ускорение 5 x 60м. Отдых – ходьба 5 мин.

Совершенствование техники низкого старта под команду. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег по специализации. Упражнения ОФП. Медленный бег – 5-6 минут.

Среда – места занятий - спортзал МБОУ СОШ с.Николо-Березовка.

Кроссовый бег по парку до 60 минут (учитывая погодные условия), общеразвивающие упражнения – 15-20 мин, спец. беговые упражнения (10 упражнений по 2х30м). Барьерные упражнения, Ускорения 5х60м. Спортивные игры в зале. Упражнения на лестнице. ОФП, медленный бег – 5-10 мин.

Пятница - места занятий – спортзал МБОУ СОШ с.Николо-Березовка.

Кроссовый бег по парку 20-25 минут (учитывая погодные условия), общеразвивающие упражнения – 15-20 мин, спец. беговые упражнения (5 упражнений по 3х30м). Барьерная гимнастика. Ускорения 4 х 100м. Бег сериями: 90 секунд, 60 сек, 30сек – 3 серии, отдых между сериями 5 минут. ОФП, медленный бег – 5-10 мин.

Суббота – места занятий - Легкоатлетический манеж г.Нефтекамск.

Медленный бег 20-25 минут, общеразвивающие упражнения – 15-20 мин, спец. беговые упражнения (5 упражнений по 3х30м). Ускорение 5 х 60м. Отдых – ходьба 5 мин. Совершенствование техники низкого старта под команду. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег по специализации. Упражнения ОФП. Медленный бег – 5-6 минут.

Май / Июнь – Период совершенствования физических качеств; совершенствования соревновательной деятельности и достижения оптимальных спортивных результатов; морально- волевая подготовка.

Понедельник – место занятий – стадион МБОУ СОШ с.Николо-Березовка (учитывая погодные условия).

Медленный бег 30-45 минут, общеразвивающие упражнения – 15-20 мин, спец. беговые упражнения (10 упражнений по 2х30м). Барьерная гимнастика. Ускорение 5 раз по 60м. Отдых между упражнениями – ходьба 3 мин. Бег по специализации 2 серии. Спортивные игры 60 минут. ОФП. Медленный бег – 5-6 минут.

Вторник – место занятий - стадион МБОУ СОШ с.Николо-Березовка (учитывая погодные условия).

Медленный бег 35-45 минут, общеразвивающие упражнения – 15-20 мин, спец. беговые упражнения (10 упражнений по 1х30м). Ускорение 60м/100м 2 подхода. Отдых – ходьба 3 мин. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Спортивные игры 45 минут. Отдых – ходьба 3 мин. Метание ракеты из различных положений 20 подходов. Упражнения ОФП. Медленный бег – 5-6 минут.

Среда – место занятий - стадион МБОУ СОШ с.Николо-Березовка (учитывая погодные условия).

Кросс до 60 минут, общеразвивающие упражнения – 15-20 мин, спец. беговые упражнения (10 упражнений по 2х30м). Барьерная гимнастика – 15-20 мин. Ускорение группой 5 раз по 60м. Отдых – ходьба 5 мин. Спортивные игры 90 мин. Упражнения ОФП. Медленный бег – 5-6 минут.

Пятница - место занятий - стадион МБОУ СОШ с.Николо-Березовка (учитывая погодные условия).

Темповый бег 10 мин, общеразвивающие упражнения – 10 мин, темповый бег 10 мин, спец. беговые упражнения (5 упражнений по 2х30м), темповый бег 10мин. Ускорение 60м/100м – 6раз. Отдых – ходьба 5 мин. Совершенствование техники низкого старта. Упражнения на лестнице. Упражнения ОФП. Медленный бег – 5-6 минут.

Суббота - Легкоатлетический манеж г.Нефтекамск.

Медленный бег 20-25 минут, общеразвивающие упражнения – 15-20 мин, спец. беговые упражнения (5 упражнений по 3х30м). Ускорение 5 х 60м. Отдых – ходьба 5 мин. Совершенствование техники низкого старта под команду. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег по специализации. Упражнения ОФП. Медленный бег – 5-6 минут.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организационно-методические особенности многолетней тренировки

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

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

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Набор спортсменов в детско-юношескую спортивную школу проходит в возрасте 9 лет и старше.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: начальной подготовки (от 9 до 10 лет), тренировочной (от 11 до 15 лет) и спортивного совершенствования (от 16 до 18 лет).

Возрастные группы этих этапов, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развивающиеся в школе имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

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

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;

- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;

- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;

- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;

- гибкость: с 6 до 10 лет;

- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

1 – набор в группы начальной подготовки ДЮСШ;

2 – отбор обучающихся в учебно-тренировочные группы;

3 – отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;

4 – отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);

- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);

- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;

- уровень морально-волевых (психологических) качеств;

- генетические факторы.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах спортивной школы.

Этап предварительной подготовки	Группы начальной подготовки
Этап начальной спортивной специализации	1-2 года обучения в тренировочных группах
Этап углубленной тренировки	3-5 года обучения в тренировочных группах
Этап спортивного совершенствования	1-3 года обучения в группах спортивного совершенствования

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Тематический план на этапе начальной подготовки:

1. История развития легкой атлетики за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.
2. Значение занятий легкой атлетикой для развития детей.
3. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.
4. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль самоконтроль спортсмена.
5. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.
6. Самостоятельные занятия дома и их значение.
7. Краткие сведения о технике настольного тенниса.
8. Основы здорового образа жизни.
9. Основы спортивного питания.

Тематический план на тренировочном этапе (период базовой подготовки).

1. Значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека.
2. Развитие легкой атлетики в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях.
3. Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

4. Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, профилактика травматизма, требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

5. Техника и тактика игры, методы их тренировки.

6. Краткие правила соревнований и их проведение.

7. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

8. Федеральные государственные стандарты по виду спорта легкая атлетика.

Тематический план на тренировочном этапе (период спортивной специализации)

1. Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья и всестороннего развития человека, поддержание спортивной формы на высоком уровне.

2. Итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

3. Роль гигиены, режимы дня спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена для роста спортивных результатов.

4. Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов.

5. Теоретические основы техника игры и тактических действий спортсменов

6. Правила соревнований, их организация и проведение

7. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

8. Федеральные государственные стандарты по виду спорта легкая атлетика.

9. Общероссийские антидопинговые правила. Ответственность за нарушение.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

2. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

4. Единая всероссийская спортивная классификация.

5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки.

Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.

7. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.

8. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.

9. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

10. Краткая характеристика международных связей российских легкоатлетов. Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.

11. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.

12. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр

Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912 г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России.

13. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

14. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.

15. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

16. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой.

17. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.
18. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
19. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.
20. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.
21. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.
22. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.
23. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
24. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров-преподавателей при занятиях.
25. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.
26. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).
27. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
28. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

29. Физиологические основы спортивной тренировки.

30. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

31. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по прыжкам. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений
- основному соревновательному движению;
- соответствию рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.
 - 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.
- Взаимообусловленность 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 %.

3.3. Избранный вид спорта

Техническая подготовка

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, кинограмм, видеоманитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

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

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка легкоатлета. 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-волевую 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. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем: - изучение общих положений тактики; - знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом

виде легкой атлетики; - изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде; - знание тактического опыта сильнейших спортсменов; - практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»); - определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании в первой попытке. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

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 решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

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.

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.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающийся в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного обучающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося 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 обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффе́ктных 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 обучающегося проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (боле́вые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся 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.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

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

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

№ п/ п	Группы	Год обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол- во часов
1	Учебно- тренировочный этап	1 - й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	2
2		2 - й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	2
3			Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	2
4			Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение литературы Самостоятельные и практические занятия.	2

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

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. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические. *Медико-биологическая система восстановления включает:*

- оценку состояния здоровья;

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

Психологические средства восстановления:

- комфортные условия быта и отдыха.

Педагогические средства восстановления:

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

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.

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником школы.

Медицинский работник и тренер-преподаватель анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Таблица

Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке

Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений движений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту

Таблица

Оценка самочувствия

№ п/п	Состояние организма	Баллы
1	Исключительно легкое состояние	10
2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах.	6
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

Режим тренировочной работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки

Учебные группы	Минимальный возраст зачисления	Разряд на начало года	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю
НП-1 г.об.	с 9 лет	б/р	15 чел.	6 часов
НП-2 г.об.	с 10 лет	б/р	12 чел.	9 часов
НП-3 г.об.	с 10 лет	3 юн.р.	12 чел.	9 часов
ТГ-1г.об.	с 11 лет	3-2 юн.р.	10 чел.	12 часов
ТГ-2г.об.	с 12 лет	2-1 юн.р.	10 чел.	12 часов
ТГ-3г.об.	с 13 лет	1 юн.р. 3 разряд	8 чел.	18 часов
ТГ-4г.об.	с 14 лет	3-2 разряд	8 чел.	18 часов
ТГ-5г.об.	с 15 лет	2-1 разряд	8 чел.	18 часов

Участие в соревнованиях

В таблице приведены количественные показатели соревновательной деятельности для спортсменов в легкой атлетике.

Таблица

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика

Виды соревнований	Этап тренировочной подготовки
Год обучения	2
Спортивный разряд	2-1 юн.р.
Контрольные	4
Отборные	1
Основные	1
Всего	6

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольно-переводные нормативы

Сроки сдачи контрольно - переводных нормативов декабрь и май.

Приёмно – переводные нормативы для зачисления в ТГ – 1 (С 12 лет)

Контрольные упражнения	девочки	мальчики
Бег 30 м с ходу, с	5,0	4,8
Бег 60 м со старта, с	9,2	9,0
Бег на 300 м, с	-	57,0
Прыжок в длину с места, м	1,80	2,00
Тройной прыжок с места, м	5,40	6,00
Бросок ядра снизу вперед, м	9,0 (3 кг)	9,0 (4 кг)
Бросок ядра через голову назад, м	10,0 (3 кг)	10,0 (4 кг)
Расстояние пробегания за 5 мин, м	1100	1280
Прыжок в длину, м	3,00	3,20
Прыжок в высоту, м	100	105

Контрольно – переводные нормативы для Т группы (Девушки)

Контрольные упражнения	ТГ - 1	ТГ - 2	ТГ - 3	ТГ - 4	ТГ - 5
Бег на 30 м со старта, с	5,2	5,0	4,8	4,7	4,6
Прыжок в длину с места, м	2,00	2,10	2,15	2,20	2,25
Тройной прыжок с места, м	5,80	6,00	6,40	6,80	7,00
Бросок ядра снизу вперед, м	9,60 (3кг)	10,50 (3кг)	10,80 (4 кг)	11,30 (4 кг)	11,60 (4 кг)
Бросок ядра через голову назад, м	10,50 (3кг)	11,50 (3кг)	11,80 (4 кг)	12,30 (4 кг)	12,70 (4 кг)
Жим штанги лежа, кг	-	-	30,0	35,0	40,0
Прыжок в высоту, см	-	-	150	155	160
Толкание ядра, м	-	-	10,0 (3кг)	11,50 (3кг)	12,00 (3кг)
Бег на 200 м, с	-	-	-	26,80	26,60
Прыжок в длину, м	-	-	5,10	5,30	
Метание копья, м	-	-	-	29,0	31,00
Бег на 800 м, мин, с	-	-	1,50(600 м)	2,40	2,30

Контрольно - переводные нормативы для Т группы (Юноши)

Контрольные упражнения	ТГ - 1	ТГ - 2	ТГ - 3	ТГ - 4	ТГ - 5
Бег на 30 м со старта, с	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2
Бег на 60 м со старта, с	8,6	8,2	7,8	7,6	7,4
Прыжок в длину с места, м	2,30	2,40	2,50	2,6	2,7
Тройной прыжок с места, м	6,70	7,10	7,60	8,0	8,6

Бросок ядра снизу вперед, м	9,50 (4 кг)	10,50 (4 кг)	11,20 (4 кг)	12,00 (4 кг)	12,50 (4 кг)
Бросок ядра через голову назад, м	10,50 (4 кг)	11,50 (4 кг)	12,30 (4 кг)	13,00 (4 кг)	13,30 (4 кг)
Жим штанги лежа, кг	-	-	40,0	50,00	55,00
Бег на 1000 м, мин, с	54,0 (300 м)	49,0 (300 м)	3,40	3,20	3,18
Бег на 100 м, с	-	-	12,20	11,80	11,70
Прыжок в длину, см	4,50	4,80	5,20	5,80	
Толкание ядра, м	-	-	10,0 (4 кг)	11,00 (5кг)	12,00 (5кг)
Прыжок к высоте, см	128	135	150	160	165
Бег на 400 м, с		-	58,00	57,00	56,00
Бег на 110 м с барьерами, с	18,50	17,00	16,50		
Метание диска, м	-	-	30,0 (1кг)	33,0 (1,5кг)	36,00 (1,5кг)
Прыжки с шестом, м	-	3,00	3,40	3,60	
Метание копья, м	-	-	40,0 (600 г)	45,00 (600 г.)	47,00 (600г.)

5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературы

1. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
3. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
4. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
5. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
6. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
8. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации статья 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
10. Приказ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531);
11. Приказ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной, методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

5.2. ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Персональный компьютер;
4. Видеопроектор с экраном;
5. Телевизор.

5.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	2
Гимнастическая стенка	2
Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	2
Свисток	2
Мат гимнастический	10
Мяч футбольный	1
Секундомер	2
Канат	1
Мяч баскетбольный	1
Корзина для мячей	1
Фишки (конусы)	10
Скакалка	20
Гантели	10
Набивной мяч	10

ов
23г.

г. №

№

Прошнуровано и пронумеровано

30 листов

Директор МАУ ДЮ «ДЮСШ»


P.M. Savvartov

