

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Печорская районная  
Детско-юношеская спортивная школа»**

Принята решением  
Педагогическим советом  
Протокол №01\_\_\_  
от «31» августа 2018 г.

«Утверждено»  
Директор МБУ ДО «ПР  
ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ Коханова Н.Г.

Приказ от 01.09.2018 № 57/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
по легкой атлетике  
Срок реализации программы 8 лет**

Разработана на основе Федерального стандарта  
Федеральный стандарт  
спортивной подготовки по  
виду спорта легкая атлетика  
(утв. [приказом](#)  
Министерства спорта  
РФ от 24 апреля 2013 г. N 220)  
Составители:  
Тренер- преподаватель: МБУ ДО ПР «ДЮСШ»  
Абденко Н.Г.

## Оглавление

I Пояснительная записка	стр. 2
II Учебный план	стр. 6
III Методические материалы	стр. 8
IV Теоретическая подготовка	стр. 23
V Инструкторская и судейская практика	стр. 27
VI Воспитательная работа	стр.29
VII Психологическая подготовка	стр. 32
VIII Методическое обеспечение программы	стр. 37
IX Оценочные материалы	стр. 52
X Список литературы	стр. 59

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике для ДЮСШ составлена на основе примерной учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, обобщения передового опыта работы тренеров с легкоатлетами и других научных исследований, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», нормативными документами Министерства образования РФ. Программа по легкой атлетике, разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. N 220, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей и уставом МБОУ ДО «ПР ДЮСШ»

**Лёгкая атлетика** - один из основных и наиболее массовых видов спорта, включающий в себя различные виды дисциплин. Лёгкая атлетика по праву считается «королевой спорта».

Занятия лёгкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию её видов, огромному количеству упражнений, которыми можно заниматься повсюду (на открытой площадке, на стадионе, в парке, в лесу) и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями формируют двигательные навыки, развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни, повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Профилактика нарушения здоровья нации в современном обществе является государственным приоритетом, основой государственной политики.

Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как не требует дорогостоящих условий для занятий. Лёгкая атлетика завоевала свои позиции за счёт простоты, доступности, естественности своих соревновательных дисциплин. Оздоровительное значение занятий лёгкой атлетикой усиливается тем, что они большей частью проводятся на открытом воздухе. Это определяет актуальность, своевременность и практическую значимость общеразвивающей программы по лёгкой атлетике, для реализации которой имеются все условия в ДЮСШ.

Общеразвивающая программа по лёгкой атлетике имеет физкультурно–спортивную направленность.

В программе отражены основные задачи спортивной подготовки легкоатлетов, построение учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план.

Отличительной **особенностью** программы является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, что позволяет поэтапно и преемственно обучать воспитанников.

Основная **цель многолетней подготовки** легкоатлетов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборной команды города, республики, активных строителей и защитников Родины.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности, укрепление здоровья учащихся;
- подготовка квалифицированных спортсменов, инструкторов-общественников и судей по лёгкой атлетике;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности легкоатлетов;

-теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физической культуры.

На каждом конкретном этапе многолетней подготовки решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

**На спортивно-оздоровительном этапе** подготовки решаются задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовленность учащихся.

Для юных легкоатлетов, занимающихся в группах **начальной подготовки** основные задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- привитие устойчивого интереса к тренировочным занятиям;
- выявление задатков и способностей;
- воспитание личностных качеств.

Для спортсменов, занимающихся в **учебно-тренировочных группах** основные задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей и специальной физической подготовки;
- повышение уровня физической, технической, тактической подготовленности;
- обучение основам техники видов лёгкой атлетики и жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- приобретение соревновательного опыта, теоретических знаний по тренировке, навыков культурного общения и поведения в социуме;
- формирование спортивной мотивации.

**Основные формы** работы с обучающимися и условия реализации общеобразовательной программы по лёгкой атлетике:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, видеозаписей, просмотров соревнований);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- инструкторская и судейская практика;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- участие в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах.

**В каникулярное время** ДЮСШ может открывать в установленном порядке лагеря с дневным пребыванием для детей, привлекать к массовым мероприятиям детей и взрослых, создавать различные объединения с постоянными и переменными составами.

Программа летнего отдыха детей и подростков, осуществляемая педагогическим коллективом, направлена на пропаганду здорового образа жизни, укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения. Главная задача процесса интеграции традиционных и инновационных подходов, технологий и форм в сфере летнего отдыха обучающихся – воспитание здоровых, морально устойчивых, дисциплинированных, инициативных детей и подростков. Оптимальная физическая активность обучающихся – один из важнейших факторов здорового образа жизни.

Общеразвивающая программа предусматривает **нормы и требования** к результатам освоения учебной программы по лёгкой атлетике:

- овладение знаниями и умениями в соответствии с программным материалом;
- сдача контрольных, переводных и приёмных экзаменов по ОФП и СФП;

- выполнение нормативов юношеских разрядов и взрослых спортивных разрядов соответственно году обучения;
- достижение высокого уровня физической подготовленности учащихся как будущих защитников Отечества;
- готовность учащихся к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства в других учебных заведениях.

В программе раскрыты **формы подведения итогов** учебного процесса на всех этапах подготовки легкоатлетов:

- контрольно-переводные и вступительные испытания по ОФП;
- промежуточное, специализированное тестирование;
- занятия - соревнования: турниры, конкурсы (выполнение нормативов по ОФП, нормативов юношеских и взрослых разрядов).

Тренировочный процесс организуется в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы многолетней тренировки легкоатлетов.

#### **Ожидаемые результаты на спортивно-оздоровительном этапе:**

- укрепление здоровья;
- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- освоение основ гигиены и самоконтроля;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.

#### **Ожидаемые результаты на этапе начальной подготовки:**

- укрепление здоровья;
- улучшение состояния здоровья и уровня физического развития учащихся;
- динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- освоение основ техники видов лёгкой атлетики, навыков гигиены и самоконтроля;

#### **Ожидаемые результаты на учебно-тренировочном этапе:**

- укрепление здоровья;
- повышение уровня физического развития и функционального состояния учащихся;
- повышение уровня подготовленности учащихся, в соответствии с индивидуальными особенностями;
- выполнение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом;
- освоение теоретического раздела программы;
- динамика спортивных результатов;
- приобретение навыков здорового образа жизни.

**Важным условием** выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Строго сбалансированная система тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, широкое использование нетрадиционных средств подготовки отражают новизну и педагогическую ценность программы.

Процесс многолетней подготовки легкоатлетов **осуществляется на основе методических положений:**

- преимущество задач, средств, методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;
- постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется с ростом спортивного мастерства, в тренировочном процессе увеличивается доля специальной подготовки за счет сокращения общей физической подготовки;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок;
- одновременное развитие физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней тренировки, и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Новизну программы отражают методы, формы, приёмы обучения, направленные на

- развитие способностей каждого воспитанника;
- выявление, поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личного развития, мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся, эмоционального благополучия;
- приобщение воспитанников к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагогов дополнительного образования с семьей;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- подготовку спортивного резерва города и спортсменов высокого класса.

**Для реализации** программы по лёгкой атлетике в ДЮСШ созданы оптимальные формы и режим учебно-тренировочных занятий, система мониторинга показателей физической, технической, тактической подготовки, организован учебный день и неделя с учётом санитарно-эпидемиологических норм и возрастных особенностей детей и взрослых, обучающихся в отделении лёгкой атлетики.

**Общеобразовательная дополнительная программа по лёгкой атлетике рассчитана** на 7 лет обучения в спортивной школе, состоящий из 2 лет обучения в группах начальной подготовки и 5 лет в учебно-тренировочных группах.

Учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ проводятся по расписанию в соответствии с годовым учебным планом для каждой группы, рассчитанной на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Образовательная деятельность спортивной школы предусматривает организацию спортивно-оздоровительных групп. Наличие спортивно-оздоровительных групп - одна из функций ДЮСШ.

Срок реализации программы в спортивно-оздоровительных группах определяет тренер – преподаватель, учитывая физическую подготовленность и возрастные особенности занимающихся. Спортивно-оздоровительные группы работают в режиме первого года обучения в группах начальной подготовки.

**В спортивно-оздоровительные группы** зачисляются учащиеся 6 - 18 летнего возраста, желающие заниматься лёгкой атлетикой, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Также могут формироваться спортивно-оздоровительные группы из числа взрослых.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся по расписанию, утвержденному администрацией МБОУ ДО «ПР ДЮСШ».

**В группы начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача педиатра, практически здоровые дети. В основе создания групп большую роль играет фактор привлечения перспективных обучающихся. Минимальный возраст для зачисления в группы - 9 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники легкоатлетических упражнений, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки проводятся по расписанию, утвержденному администрацией МБОУ ДО «ПР ДЮСШ».

**Учебно-тренировочные группы** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приёжные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В учебно-тематическом плане расписана учебная нагрузка по часам и видам подготовки легкоатлетов. Учебно-тематический план программы определяет соотношение учебного времени, отводимого на теоретическую и практическую подготовку (в зависимости от года обучения и физической подготовленности обучающихся). В учебно-тематическом плане определен максимальный объём учебно-тренировочных занятий, общее количество часов в год и максимальная наполняемость групп.

Педагог имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени, обращая внимание на то, что практические занятия должны преобладать над теоретическими.

### **Общее количество часов в год, максимальный объём учебной нагрузки в неделю и наполняемость групп по годам обучения**

Группы, год обучения	Количество часов в год	Максимальное количество учебных часов в неделю	Наполняемость групп
Спортивно-оздоровительные	276	6	15-18
Группы начальной подготовки 1 года - 2 года	276	6	15-18
Учебно-тренировочные подготовки 1 года - 2 года	368	8	15
Учебно-тренировочные группы 3 года	552	12	14
Учебно-тренировочные группы 4 года	736	16	12
Учебно-тренировочные группы 5 года	828	18	12

**Примерный учебно-тематический план на 46 недель  
учебно-тренировочных занятий**

№ п/п	Разделы подготовки	СО	Начальная подготовка		Учебно-тренировочные группы				
			весь перио д	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4год
1.	Общая физическая подготовка	232	193	237	220	496	160	190	200
2.	Специальная физическая подготовка	-	51	71	118	256	276	408	468
3.	Технико- тактическая подготовка	-	10	38	30	30	52	74	94
4.	Теоретическая подготовка	6	6	6	10	10	16	16	16
5.	Контрольно- переводные испытания	4	4	4	8	8	10	10	10
6.	Участие в соревнованиях	10	12	12	20	20	28	28	30
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	10	10	10
Общее количество часов		252	276	368	414	828	552	736	828

### III МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Содержание изучаемого курса общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике включает программно-методический комплекс учебного процесса, образовательные технологии, методику ведения учебно-тренировочных занятий, дидактические и методические пособия, ориентированные на основные направления образовательного процесса.

В изучаемом курсе программы расписана непосредственная часовая нагрузка, указанная в тематическом плане на тот или иной раздел подготовки легкоатлетов, система образовательной работы, расписание учебно-тренировочных занятий по ступеням обучения, формы и методы организации образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей развития обучающихся.

В содержании изучаемого курса указаны формы взаимодействия тренера с медицинским персоналом в течение многолетнего учебного процесса, формы взаимодействия с родителями, оценка индивидуальных результатов обучения, воспитания и развития обучающихся, описано материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

#### Физическая подготовка (ОФП)

Одной из главнейших частей в учебном процессе подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Физическая подготовка легкоатлета подразделяется на **общую и специальную**.

**Целью общей физической подготовки** является общее развитие и укрепление организма легкоатлета.

Образовательный процесс направлен на достижение этой цели через решение задач:

- повышение функциональных возможностей всех органов и систем занимающихся;
- развитие двигательной мускулатуры;
- улучшение координационных способностей;
- увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- исправление дефектов телосложения и осанки.

Для решения этих задач применяются разнообразные физические упражнения. Тренировочный эффект упражнений в значительной степени зависит от условий их рационального выполнения. В числе этих условий материально-технические средства спортивной тренировки.

**В ДЮСШ имеется спортивное оборудование и инвентарь:**

- спортивные тренажеры;
- гантели;
- набивные мячи;
- скакалки;
- гири;
- штанги;
- эспандеры;
- обручи;
- барьеры и др.

Общая физическая подготовка направлена на равномерное и гармоничное развитие всех мышечных групп, органов и систем занимающихся.

Равномерность подготовки важна потому, что наличие хотя бы одного слабого звена в физическом развитии спортсмена может свести на нет весь процесс его тренировки.

Разносторонность физической подготовки достигается осуществлением принципа многоборности в процессе тренировки, применением не только легкоатлетических упражнений, но и гимнастики, подвижных и спортивных игр, плавания и др.

**ОФП** необходима каждому занимающемуся лёгкой атлетикой. Учащиеся ДЮСШ, независимо от их одаренности, должны пройти курс разносторонней физической подготовки.

Подбор упражнений осуществляется с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации, например, общая физическая подготовка у метателей значительно больше по объему упражнений на развитие силы, чем у бегунов на средние дистанции.

**Средства** общей физической подготовки включают подготовительные упражнения и общеразвивающие упражнения.

**Подготовительные упражнения** составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, шеи, рук, туловища, ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц.

Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла.

**Общеразвивающие упражнения** включают:

-упражнения на гимнастических снарядах;

-с отягощениями;

-различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.);

-занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период.

Для общей физической подготовки в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной физической подготовки - строго направленные.

Однако на занятиях по общей физической подготовке применяются точно направленные упражнения для устранения отдельных недостатков в физическом развитии, дефектов телосложения, осанки и т.п.

С возрастом и ростом мастерства количество упражнений ОФП уменьшается, а подбираются такие, которые больше способствуют специализации. Эта общая принципиальная линия.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяется уровнями компонентов его подготовленности.

Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточно развита работоспособность сердечно - сосудистой и дыхательной системы, то применяются соответствующие средства ОФП.

Время, отводимое на ОФП, изменяется в связи с видом лёгкой атлетики.

Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направлены на укрепление компонентов общей физической подготовленности.

Среди них есть компоненты, общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего - работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, процессы обмена и выделения

Для повышения функциональных возможностей этих систем широко применяется продолжительный бег, кроссы, ходьба на лыжах.

Повышение общих функциональных возможностей организма позволяет увеличить объем специальной тренировки, улучшить восстановительные способности.

Можно указать на обязательные для всех девушек и женщин упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

В некоторых случаях возникает необходимость в упражнениях профилактического и корригирующего характера - исправление осанки, укрепление малоработающих мышц при выполнении избранного вида лёгкой атлетики.

Это относится и к эластичности мышц, которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике.

Большое значение имеют упражнения ОФП, применяемые в целях повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации (Л.П. Матвеев).

Например, упражнения на гибкость с силовой нагрузкой рекомендуется метателям, а с использованием маховых движений – барьеристам, упражнения для развития силы следует выполнять прыгунам, метателям как можно быстрее, а бегунам на средние дистанции медленнее, но дольше.

Надо помнить, что ряд упражнений ОФП и «чужие» виды спорта используются спортсменами также на разгрузочном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а психике, нервной системе отдых, и кроме того, для активного отдыха (например, медленный бег в лесу после большой тренировочной нагрузки накануне).

Тренер должен точно знать, для решения каких задач он использует упражнения, чтобы получился положительный эффект.

**В основе ОФП** лежит комплексное развитие физических качеств.

Нельзя, например, сначала развивать силу, затем быстроту или ловкость.

Совершенствование этих физических качеств проходит параллельно.

Так, повышение уровня быстроты невозможно без развития соответствующих силовых качеств и т.д.

**Быстрота.** Развитие быстроты - способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью - характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

Способность к скорости движений у человека заложена генетически.

Быстрота необходима во всех видах лёгкой атлетики.

Это качество связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений.

Именно за счёт совершенствования этих качеств развивается быстрота.

Однако спортсмены при одинаковой тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов.

Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное.

Это следует учитывать при выборе специализации спортсмена.

**На этапе начальной подготовки** наиболее эффективными средствами развития быстроты являются:

- подвижные и спортивные игры;
- быстрый бег на контролируемых скоростях;
- эстафеты;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание камней и легких предметов.

**На учебно-тренировочном этапе** для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений:

- бег на короткие отрезки с максимальными усилиями;
- семенящий бег;
- бег с опорой;
- бег с высоким подниманием бедра;
- упражнения с применением большой силы (кратковременно), прыжков и т.п.;
- упражнения в скорости ответных действий на внезапный сигнал;
- упражнения на ускорение двигательной реакции;
- бег под уклон;
- некоторые спортивные игры.

В метаниях применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых взрывных усилий.

Когда наступает стабилизация в уровне развития быстроты, спортсмены вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки.

Её проводят на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и с большей интенсивностью.

После такой подготовки спортсмен вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу.

Это позволяет ему преодолеть так называемый скоростной барьер и улучшить результаты в избранном виде лёгкой атлетики.

**Выносливость.** Развитие выносливости – способности выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности,- характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Выносливость, как и быстрота – важнейшее качество, необходимое для любого вида лёгкой атлетики.

Особое значение имеет развитие выносливости на этапе начальной подготовки.

Упражнения на выносливость повышают физическую работоспособность легкоатлетов, что в дальнейшем помогает им выполнять значительные объемы тренировочных нагрузок.

Различают **общую и специальную** выносливость.

**Общая выносливость** определяется способностью человека длительное время выполнять работу малой и умеренной интенсивности.

Такой работой может быть медленный бег, ходьба и бег по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т. п.

**Специальная выносливость** - это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Развитие выносливости происходит лишь тогда, когда занимающиеся доходят до необходимых степеней утомления. Естественно, что при этом организм адаптируется к подобному состоянию, что в общих чертах и выражается в повышении выносливости.

Как общая так и специальная выносливость легкоатлета определяется способностью бороться с утомлением.

Утомление - результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний.

Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе.

Важное значение приобретает развитие аэробных способностей занимающихся, что приводит к повышению функций кислородно-транспортной системы:

- потребление кислорода;
- увеличение легочной вентиляции;
- повышение капилляризации мышц;
- утилизация кислорода;
- экономизация сердечной деятельности и укрепление сердечной мышцы.

**На этапе начальной подготовки легкоатлетов для развития общей выносливости** (аэробных возможностей) используют:

- длительные кроссы;
- подвижные игры;
- ходьба на лыжах;
- плавание.

**На учебно-тренировочном этапе для развития общей выносливости** используют:

- длительные туристические прогулки;
- кроссы;
- длительный бег с умеренной скоростью;
- ходьба и бег на лыжах;
- марш-броски;
- пробеги по шоссе;
- спортивные игры;
- плавание.

Выносливость – качество, которое совершенствуется поэтапно.

На первом этапе подготовительного периода удельное внимание преимущественно отводится развитию общей выносливости, затем на этом фоне развивается специальная выносливость.

Так, например, объем бега с умеренной скоростью у бегунов на средние дистанции в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го года обучения в подготовительном периоде может достигать 100 - 120 км в неделю.

**Средствами повышения специальной выносливости** легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется, и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду легкой атлетики.

Для спринтера специальная выносливость, т.е. способность удерживать скорость на всей дистанции, достигается однократным или повторным пробеганием различных коротких отрезков, вплоть до 400 м. В подготовительном периоде постепенно увеличивают объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность.

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается во время соревнований и снижается в переходном периоде.

**Ловкость.** Не менее важное значение имеет развитие ловкости движений. Ловкость – самое сложное многозначное качество.

Измерителями ловкости считаются координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

Для развития ловкости используют подвижные игры, упражнения в необычных условиях, с измененным исходным положением (например, прыжки спиной вперед, прыжки с неопределенного разбега, метание левой рукой, выполнение новых движений в полете).

Важным компонентом ловкости является «чувство равновесия», «чувство времени».

Параллельно с развитием ловкости необходимо развивать гибкость.

**Гибкость** – способность человека выполнять движения с большей амплитудой.

**Для совершенствования гибкости используют:**

- упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движения (простые, маховые, с внешней помощью, с отягощениями и без них);
- упражнения на растягивание (шпагаты, полушпагаты, мостики, упражнения в положении барьерного шага, различные наклоны сидя и стоя);
- барьерный бег;
- специальные упражнения с предметами;
- упражнения у гимнастической стенки;
- акробатические упражнения.

Упражнения для развития гибкости надо выполнять систематически, поэтому важно включать их во все учебно-тренировочные занятия.

Основное время при совершенствовании гибкости следует выделять на домашние занятия (зарядка, индивидуальная тренировка).

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

Основу спортивного мастерства легкоатлета определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит:

- от структуры мышечной ткани;
- площади физиологического поперечника мышц;
- совершенства нервной регуляции;
- степени внутримышечной и межмышечной координации;
- эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства.

Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей – именно их развитию - уделяется основное внимание.

Развитие гибкости, силовых и скоростно-силовых качеств является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности легкоатлетов.

В 9 - 10 лет на этапе начальной подготовки силу и скоростно-силовые качества можно развивать и совершенствовать с помощью общеразвивающих упражнений.

Такой универсализм заметен в первые два года обучения.

В последующие годы сила и скоростно-силовые качества должны развиваться более специализированно.

Упражнения, воспитывающие силу, должны выполняться с минимальным напряжением, исключая натуживание, а также максимальные мышечные напряжения.

**Для развития силы рекомендуются:**

-акробатические упражнения;

-гимнастические упражнения;

-упражнения на снарядах;

-упражнения с отягощениями небольшой массы (от одной трети до половины массы собственного тела).

**В основе** работы со спортсменами - многолетний учебный план с конкретными задачами на каждый год обучения.

**В группах начальной подготовки и спортивно-оздоровительных** основное внимание следует уделять созданию фундамента общей физической подготовки.

Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. В этом возрасте дети обладают хорошей гибкостью и подвижностью в суставах. С годами эти качества теряются.

В целях коррекции физического развития применяются специальные корригирующие и общеразвивающие физические упражнения для укрепления мышц спины и передней части туловища (мышечный корсет), для выработки правильной осанки, дыхательные упражнения для улучшения функции дыхания (положительно сказывающиеся на форме грудной клетки): плавание, игры.

При наличии лишней массы тела полезны гимнастические упражнения, которые способствуют активации жирового обмена в области шеи, живота, спины и бедер. При выполнении упражнений следует чередовать исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа. Рекомендуется ритмическая гимнастика. Наиболее эффективными, активизирующими жировой обмен, являются циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме.

В 12-13 лет учащиеся переходят в учебно-тренировочные группы.

Этот возраст, в своем двигательном развитии, характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта.

**Задачей учебно-тренировочного периода является** - создание предпосылок для совершенствования всех качеств, которые определяют спортивный результат:

-скоростных способностей;

-аэробной работоспособности;

-быстрой и взрывной силы, избегая узкой специализации.

**На учебно-тренировочном этапе** продолжается дальнейшее развитие физических качеств, но для различных групп лёгкой атлетики оно уже имеет избирательное направление.

Наступает период наиболее выраженного прироста силы, развития нервно-мышечного аппарата и выносливости, говорящей о созревании кардиореспираторной системы у занимающихся.

В спринтерском и барьерном беге, прыжках, метаниях и многоборьях основная направленность занятий заключается в развитии скоростно-силовых качеств, абсолютной силы, необходимых для выполнения соревновательного упражнения групп мышц: быстроты движений, ловкости при несколько меньшем объёме средств, развивающих общую и специальную выносливость.

В беге на средние и длинные дистанции много времени отводится развитию выносливости и преимущественно аэробных возможностей в сочетании с анаэробными.

Почти в одинаковом объёме для всех групп видов лёгкой атлетики продолжается развитие гибкости и подвижности в суставах.

**На учебно-тренировочном этапе** происходит увеличение всех параметров тренировочных нагрузок общего объёма, объёма интенсивных тренировочных средств различной направленности.

Поэтому в этом возрасте на спортивные результаты оказывает большое влияние прирост общего объёма тренировочной нагрузки, который повышается за счёт увеличения числа тренировочных

занятий и объема специальных упражнений, количества соревнований и скоростно - силовой подготовки.

На учебно-тренировочном этапе еще очень осторожно следует подходить к использованию наиболее сильно действующих упражнений узкоспециализированной направленности:

- повторного и интервального бега на различных отрезках;
- прыжков с полного разбега и на максимальной высоте;
- метаний тяжелых снарядов на «результат».

Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков.

На учебно-тренировочном этапе 3-го и 4-го годов обучения содержание ОФП в большей мере приближается к своему воздействию к избранному виду, в тоже время происходит увеличение доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники.

### **Средства общей физической подготовки (ОФП) легкоатлетов:**

- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.);
- с отягощениями (гантели, блины от штанги и т.п.);
- со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, гантели и т.п.);
- на тренажерах;
- различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, камней и др.);
- кроссы;
- занятия другими видами спорта;
- подвижные и спортивные игры;
- ходьба и бег на лыжах;
- катание на коньках;
- плавание и т.п.

### **Средства специальной физической подготовки (СФП) легкоатлетов:**

1.Бег во всех его разновидностях:

- бег в равномерном и переменном темпе;
- барьерный бег;
- повторно-переменный и интервальный бег;
- бег в гору, с горы, по снегу, песку;
- бег и ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге, бег и ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег и ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- бег с ускорением, бег с ходу на время;
- бег по ветру;
- бег за лидером;
- бег со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции;
- бег с отягощением: с легкоатлетическими санками, с поясом весом до 6 кг;
- кроссовый бег;
- темповой бег;
- фартлек;
- бег в различных усложненных условиях и др.

2.Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения:

- с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением;
- прыжки через барьеры на обеих ногах;
- ходьба выпадами;
- ходьба с отягощением;
- спрыгивание с небольшой высоты;
- выпрыгивание вперед - вверх;

-многоскоки;

-прыжки с ноги на ногу;

-скачки на одной ноге и др.

3. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств.

4. Метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей, камней и др.

5. Акробатические и гимнастические упражнения.

6. Локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат, выполняемые на тренажерах и др.

7. Специальные упражнения барьериста.

8. Специальные упражнения на гибкость.

9. Различные спортивные и подвижные игры.

Формирование и совершенствование физических качеств и прикладных навыков во многом зависят от сознательного отношения спортсмена к тренировкам, в том числе и самостоятельным.

## **Технико-тактическая подготовка легкоатлетов**

### **Техническая подготовка.**

Для достижения наилучшего результата в лёгкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным, эффективным способом выполнения упражнений.

Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов.

Учебно-тренировочный процесс направлен на овладение необходимой техникой легкоатлетических упражнений. При обучении следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений.

Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом.

Содержание характеризуется целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.п.

Важным условием приобретения того или иного технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения.

Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида лёгкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Её изучают как новички, так и мастера спорта международного класса.

С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовки спортсмена тесно взаимосвязаны.

В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка.

Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнение перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр видеозаписей, анализ срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи.

Упражнениям технического характера отдаётся предпочтение, но обычно они выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без лишних напряжений и искажений.

При появлении усталости, упражнения для совершенствования техники обычно прекращают, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида лёгкой атлетики в соревновательных условиях.

Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности.

### **Стадии и этапы технического совершенствования:**

1. Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение.
2. Формирование первоначального действия.
3. Формирование совершенного двигательного действия.
4. Полное образование навыка.
5. Достижение варибельного навыка и его реализации.

### **Тактическая подготовка.**

**Спортивная тактика** - искусство ведения борьбы с противником.

**Главная задача** тактики - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

**Тактика** необходима во всех видах лёгкой 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 и 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 лёгкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях (тактические учения);
- определение сильнейших соперников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

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

После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

**Средства обучения тактике:**

- повторное выполнение упражнений по задуманному плану (например, бег с определённым изменением скорости, начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании на 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.

## Примерное распределение часов на технико-тактическую подготовку по годам обучения

СОГ	Группы начальной		Учебно-тренировочные группы				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
-	10	38	30	30	52	74	94

### Техническая подготовка бегунов

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию.

Если же рассматривать бег как одну из дисциплин, то правильное выполнение этого несложного упражнения требует определённой подготовки, так как, основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности, либо из-за неумения выполнять элементарные движения рук и ног, т.е. из-за отсутствия правильного двигательного навыка.

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности:

- средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции;
- шаг короче;
- туловище более выпрямлено;
- колени маховой ноги поднимаются не так высоко;
- нерезкое выпрямление толчковой ноги;
- движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый;
- дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами:

- туловище слегка наклонено вперед;
- плечи немного развернуты;
- в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед;
- голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены.

Такое положение головы и туловища, способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

**Работа ног при беге.** Главным элементом в беге является момент отталкивания.

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх. Причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень её несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади,

продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент её постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

**Работа рук при беге.** Движения рук в беге ритмично сочетаются с движением ног.

Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

**Финиш и остановка после бега.** Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

**Совершенствование техники бега** начинается на этапе начальной подготовки и продолжается на учебно-тренировочном этапе, основной задачей является создание представления о технике бега.

**Для этого используются следующие средства:**

- объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже;
- распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции;
- демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном;
- показ и разбор кинограмм и плакатов по технике бега, видеозаписей.

Для совершенствования техники бега используются специальные и подготовительные упражнения.

**Для совершенствования техники бега по прямой:**

- повторные ускорения 50 – 60 - метровых отрезков на дистанции;
- переключения с медленного бега на быстрый;
- ускорения по 30 – 40 м с включением «свободного хода».
- бег по узкой прямой дорожке с низким ограждением;
- бег с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80 - 100см набивные мячи или какие-либо другие предметы;
- бег в положении «руки за спиной» или на поясе;
- прыжки с ноги на ногу в широком шаге;
- бег в гору (с горы);
- упражнения с использованием барьеров.

**Для совершенствования техники бега по виражу:**

- бег по виражу (вход в вираж, выход с виража);
- имитация движений рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);
- бег с ускорением по виражу на отрезках 60 - 70 м;
- бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге;
- бег «змейкой»;
- бег по виражу с разной скоростью и др.

**Для совершенствования техники высокого и низкого старта и стартового разгона:**

- выполнение команд «На старт!» и «Марш!»;
- выбегание с высокого старта;
- объяснение и показ размещения колодок;
- установка стартовых колодок;
- выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» (по команде «Внимание!» учить распределять вес тела на ноги и руки);

- выполнение команд « На старт!», « Внимание!», « Марш!»;
- выбегание с низкого старта со стартовых колодок;
- низкий старт с пробеганием отрезков 20 – 50 м и др.

#### **Для совершенствования техники финиширования:**

- ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
- бег в спокойном и быстром темпе с наклонами туловища вперёд и отведением рук;
- финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

#### **Тактическая подготовка бегунов на средние дистанции.**

Тактика бега на средние дистанции, прежде всего, зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели тактической подготовки:

- показ запланированного результата;
- выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
- выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

**На этапе начальной подготовке и учебно- тренировочном этапе** перед большинством спортсменов ставится первая цель.

По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня, масштаба). Для высококвалифицированных спортсменов ставится третья цель.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами, как:

- состояние спортивной формы;
- самочувствие;
- формула проведения соревнования;
- состав забега;
- тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае, необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен, обычно, выбирает место сразу за лидером, внимательно следит за всеми конкурентами, готовится в любой момент повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать её. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало даёт возможность выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования.

При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

Для выполнения нормативов второго и третьего спортивных разрядов, как правило, график бега составляется с постепенным снижением скорости.

Для достижения первого спортивного разряда график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции и быстрым финишем.

## Примерный расклад времени бега на отрезках 800 - метровой дистанции юноши

№ п/п	Уровень спортивного мастерства	Время прохождения отрезков дистанции и итоговый результат, мин, с			
		200м	200м 400м	200м 600м	200 м 800 м
1.	1 разряд	27,0	29,0 56,0	29,0 1.25,0	30,0 1.55,0
2.	2 разряд	30,0	32,0 1.02,0	33,0 1.35,0	34,0 2.09,0
3.	3 разряд	32,0	34,0 1.06,0	36,0 1.42,0	38,0 2.20,0

### Восстановительные мероприятия.

Многолетняя подготовка легкоатлетов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объёму и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Все многочисленные **средства восстановления** подразделяют на три группы: **педагогические, психологические, медико-биологические.**

Наиболее естественными из всех используемых восстановительных средств являются педагогические средства восстановления. Применение педагогических средств предполагает использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.) и грамотное построение тренировки.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалом восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки.

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

Особое значение оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки и в спортивно-оздоровительных группах.

Здесь главными средствами тренировки являются специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения используют с целью восстановления такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание.

Значительно реже применяются упражнения на расслабление. Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучить спортсмена произвольному управлению нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности.

В учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения в полном объеме следует использовать педагогические средства восстановления, где особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости нагрузок.

При применении педагогических средств восстановления особое внимание должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем.

В целях педагогического восстановления могут использоваться средства общей физической подготовки.

**К психологическим средствам восстановления относятся:**

-аутогенная тренировка;

-психопрофилактика;

-психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

-психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

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

**Психологические средства** восстановления применяются в учебно-тренировочных группах.

В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств. Рекомендуется применение аутогенной тренировки, организация культурного досуга, создание хороших бытовых условий и т.д.

В группах начальной подготовки и спортивно-оздоровительных группах восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений и тренировочных средств.

**Медико - биологические средства восстановления:** рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси); витаминизация; массаж и его разновидности (ручной, вибромассаж, гидромассаж, баромассаж); спортивные растирки, гидропроцедуры; физиотерапия; курортотерапия; фармакологические и растительные средства.

При планировании использования медико-биологических восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объёмом и интенсивностью нагрузок в занятии, частотой участия в соревнованиях.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

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

Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является **питание**. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в ДЮСШ совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей, юниоров.

Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания самими занимающимися.

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция

состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы.

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

Большое значение имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и ее быстрое и хорошее усвоение.

В рацион питания могут быть включены поливитаминные комплексы широкого действия. Перед включением витаминно-минеральных комплексов в рацион питания спортсменов тренеру желательно посоветоваться с врачом.

В практике работы с легкоатлетами с целью восстановления широко используются и различные виды массажа, сауна, душ, ванны.

**Душ** необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5 -10 минут, постепенно повышая температуру воды.

**Ванны** рекомендуется принимать за 30 минут до сна и сразу после тренировки. В ванне спортсмен может выполнять несложные приёмы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

**Массаж и самомассаж, парная баня, плавание** применяются на всех этапах подготовки легкоатлетов и для любой возрастной группы.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления спортсменов после нагрузок. Полезно свободное плавание в течение 20 - 25 минут, плавание на спине, брассом, кролем или простое купание.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определённых этапах годичного цикла.

Программа предусматривает на восстановительные мероприятия в группах начальной подготовки и СОГ – 28 часов в год; в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения - 34 часа; в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения - 40 часов.

Виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

**Углубленное медицинское обследование** спортсмены проходят 1 раза в год в начале учебного года.

Углубленное медицинское обследование проходят учащиеся всех учебно-тренировочных групп ДЮСШ.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи.

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительное обследование у врачей – специалистов.

К занятиям спортом допускаются лишь дети и подростки, отнесённые к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также имеющие незначительные, чаще функциональные, отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках.

В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./ мин проводится на всех этапах многолетней подготовки в ДЮСШ.

### **Определение специальной тренированности.**

Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок.

Оценка даётся с учётом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет тренеру своевременно вносить коррекцию в процессе тренировки спортсменов.

#### **IV. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка легкоатлетов 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.

Программа теоретической подготовки отражает общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране.

В теоретической подготовке спортсменов наибольшая роль принадлежит тренеру.

В процессе образовательной деятельности тренер знакомит спортсменов с научными обоснованиями и анализом техники и тактики в лёгкой атлетике, с методикой обучения спортивной технике и путями её совершенствования, с общими основами системы спортивной подготовки, с задачами, стоящими перед ними; учит разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, её содержании, учит понимать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них.

Программа теоретической подготовки включает вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна), водные процедуры, закаливание, массаж, основы врачебного контроля и самоконтроля.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований, делает доклады, проводит лекции и беседы по отдельным вопросам, встречи с известными спортсменами (мастерами спорта, победителями крупных соревнований и т.п.) и специалистами.

Это пробуждает у спортсменов интерес ко всем вопросам теоретической подготовки.

Образовательная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике включает теоретическую подготовку на всех этапах обучения спортсменов.

На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

**Учебный процесс на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки** предусматривает:

- беседы;
- демонстрации простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- просмотр учебных кинофильмов.

**На учебно-тренировочном этапе** программа предусматривает:

- самостоятельное изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки спортсменов;
- выполнение разбора и анализа техники видов лёгкой атлетики, методов обучения и тренировки;
- просмотр видеофильмов;
- лекции, дискуссии, учебные занятия, тематические столы по вопросам тренировки и обучения;
- отчёты с анализом прошлого, планированием будущего;
- викторины.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов, зачётных контрольных работ, рефератов, докладов.

Основные темы и содержание теоретической подготовки для учащихся спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки.

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

Путь к силе, скорости, ловкости лежит только через занятия физической культурой. Конкретные примеры улучшения показателей этих качеств у спортсменов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.

**Личная и общественная гигиена.** Понятие о гигиене и санитарии.

**Режим спортсмена.** Режим дня. Режим питания. Количество часов - 6 .

Темы и содержание теоретической подготовки для **учащихся учебно-тренировочных групп.**

### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Основы отечественной системы физического воспитания. Задачи ДЮСШ в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) – присвоение спортивных разрядов.

### **Развитие бега в нашей стране и за рубежом.**

Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта.

Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Краткая характеристика уровня достижений в беге на различных дистанциях в стране, регионе, области, районе и за рубежом.

Крупнейшие спортивные соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

### **Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.**

Понятие о гигиене и санитарии.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к питанию спортсменов, одежде и обуви.

Закаливание организма юного спортсмена.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма спортсмена.**

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Основные сведения о дыхании, кровообращении. Значение крови.

Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Физиологические методы определения работоспособности бегунов.

### **Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.**

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе учебно-тренировочной деятельности.

Травматизм и заболевания. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

### **Основные виды подготовки юного спортсмена.**

Физическая подготовка, её содержание и виды. Понятие силы, скорости, ловкости, гибкости.

Методы развития этих качеств.

Содержание и методика технической подготовки.

Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и в соревновательной деятельности.

### **Периодизация спортивной тренировки.**

Характеристика многолетней тренировки спортсменов. Основные задачи подготовки. Понятие спортивной формы, критерии её оценки.

### **Планирование и учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов.**

Понятие и назначение планирования. Учёт в процессе спортивной тренировки. Форма учёта тренировочной и соревновательной деятельности. Отчётная документация.

**Спортивные соревнования.** Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Права и обязанности, спортивная форма участников. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Организация соревнований в беге.

**Восстановительные мероприятия.** Понятие о восстановительных мероприятиях.

Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления. Значение парной бани, сауны. Физиотерапевтические процедуры.

Количество часов в год на раздел программы составляет:

в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения - 10 часов;

в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения - 16 часов.

### Примерный учебный план теоретической подготовки

№ П/п	Темы занятий	СОГ	Нп-1	Нп-2	Утг-1	Утг-2	Утг-3	Утг-4	Утг -5
1.	Как стать сильным, быстрым, ловким	2	2	2					
2.	Личная и общественная гигиена	2	2	2					
3.	Режим спортсмена. Питание.	2	2	2	1	1		1	1
4.	Физическая культура и спорт в России				1	1	1	1	
5.	Развитие бега в нашей стране и за рубежом				1	1	2	1	1
6.	Личная и общественная гигиена. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов				1	1	2	2	1
7.	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия				1	1	2	2	1
8.	Сущность спортивной тренировки.				1	1	1		3
9.	Основные виды подготовки спортсмена				1	1	2	2	3
10.	Периодизация спортивной тренировки				1	1	2	2	1
11.	Планирование и учет в процессе тренировки				1	1	2	3	1
									4

12.	Спортивные соревнования				1	1	2	2	
	Итого	6	6	6	10	10	16	16	16

**Примерный учебный план теоретической подготовки  
для спортивно-оздоровительных групп и  
групп начальной подготовки 1 – го года обучения**

Содержание	Месяц	Кол-во часов
<b>Как стать сильным, быстрым, ловким.</b> Путь к силе, быстроте лежит только через занятия физической культурой. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности занимающихся, планы их ликвидации	Сентябрь Октябрь	1 1
<b>Личная и общественная гигиена.</b> Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.	Ноябрь Февраль	1 1
<b>Режим для школьников, занимающихся спортом.</b> Рекомендации по построению режима дня. <b>Режим питания юных легкоатлетов.</b> Рекомендации по режиму питания.	Март Апрель	1 1

**Примерный учебный план теоретической подготовки  
для групп начальной подготовки 2 – го года обучения**

Содержание	Месяц	Кол-во часов
<b>Как стать сильным, быстрым, ловким.</b> Конкретные примеры улучшения показателей этих качеств у спортсменов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности занимающихся, планы их ликвидации.	Сентябрь Октябрь	1 1
<b>Личная и общественная гигиена.</b> Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.	Ноябрь	1
<b>Режим для школьников, занимающихся спортом.</b> Рекомендации		

по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.	Февраль	1
<b>Режим питания юных легкоатлетов.</b> Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности. Рекомендации по рациону питания.	Март	1
	Апрель	1

## V. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера при проведении занятий и соревнований.

Навыки проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и судейства соревнований.

Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельной работе учащихся в единстве с теоретической подготовкой.

Преподаватель воспитывает у спортсменов вкус наставничества, сознательного отношения к тренерскому процессу и уважение к судьям.

Привитие инструкторских и судейских навыков тренер начинает с первого года обучения.

**В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки** используются беседы, практические занятия по приобретению необходимых навыков.

Занимающиеся учатся строить группу, сдавать рапорт преподавателю, соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности, помогают тренеру выносить необходимый для занятий инвентарь и убирать его после окончания занятий.

Содержание занятий в спортивно-оздоровительных группах определяется тренером в зависимости от подготовленности и возраста занимающихся.

**В учебно – тренировочных группах первого года обучения** занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже или на стадионе отметок старта, соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для метания мяча, толкания ядра и прыжков.

На каждое занятие тренер назначает дежурных по группе, в обязанности которых входит подготовка мест занятий, получение и проверка инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

**В учебно - тренировочных группах второго года обучения** у занимающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого и высокого старта и бега по дистанции.

Тренеру следует постоянно побуждать спортсменов к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, упражнениях со штангой, ядром, барьерном и гладком беге будут и тренер и сами занимающиеся.

В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые стартеру и судье на финише.

**На третьем году обучения в учебно-тренировочных группах** занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру оказывается и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки.

По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по лёгкой атлетике.

Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований спортсменов в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

**На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах** спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов лёгкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Учащиеся изучают правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста, учатся вести протокол соревнований, составлять финальные забеги. В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на городских соревнованиях, первенствах ДЮСШ.

### **Минимум знаний и умений по инструкторской и судейской практике по годам обучения и количество часов для учебных групп**

<b>№ п/п</b>	<b>Группы</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Минимум знаний и умений</b>	<b>Формы проведения</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	НП СОГ	1-й	Умение строиться, соблюдать технику безопасности	Беседы, практические занятия	4
2.	НП	2-й 3-й	Умение сдавать рапорт, соблюдать порядок движения по дорожкам.	Беседы, практические занятия	6
3.	УТГ	1-й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, сдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	8
4.	УТГ	2-й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	8
5.	УТГ	3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство. Знать основные правила судейства соревнований в беге на средние и короткие дистанции. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	10
6.	УТГ	4-й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера.	Самостоятельное изучение	10

		<p>Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися.</p> <p>Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах.</p> <p>Судейство. Знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности секретаря и секундометриста.</p>	<p>литературы.</p> <p>Самостоятельные и практические занятия.</p>	
--	--	--	---	--

## VI. Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования **основных принципов воспитания:**

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требований и уважения к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода.

Руководствуясь принципами, тренер избирает методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования основывается на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в ДЮСШ, уровня его воспитанности.

**Воспитание** занимающихся должно быть комплексным процессом, условно его можно представить состоящим из трех компонентов:

- воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали,
- воспитание волевых качеств,
- воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде лёгкой атлетики.

Воспитание юного легкоатлета осуществляется в семье, общеобразовательной школе и спортивной школах. Кроме того, на формирование идейности оказывают влияние средства массовой информации.

Тренер в процессе многолетней подготовки учитывает все факторы и находит своё место в воспитательном процессе.

Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится всё больше.

В этот период тренер может решать самые сложные проблемы воспитания, часто с трудом поддающиеся школьному коллективу и семье.

Поэтому личностные качества тренера (скромность, требовательность и чуткость, уравновешенность, жизнеутверждающий оптимизм), его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников.

Авторитет тренер приобретает в повседневной деятельности. Авторитет формируется на основе таких качеств, как честность и справедливость в отношениях с учениками, соперниками учеников, высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, способность одинаково относиться ко всем ученикам, педагогический такт, энтузиазм.

**Воспитательная работа** тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между спортсменами, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и перспектив группы, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности, организации досуга.

**Важно** сформировать здоровые традиции в коллективе. Коллектив, крепко спаянный чувством дружбы, товарищества добивается больших успехов и в спорте.

В педагогической деятельности подлинный успех в воспитании обучающихся даёт лишь **единство действий** тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания.

Большой воспитательный заряд несёт использование в учебно-тренировочном процессе конкретных примеров из жизни известных людей.

Тренер, призывая спортсменов совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях лёгкой атлетикой, проводит беседы и дискуссии на различные темы (о знании иностранных языков, литературы, искусства, о любви к таким физическим упражнениям, как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, о многолетней привязанности к шахматам и т. п. ).

**Беседы** тщательно планируются и проводятся целенаправленно.

Беседы на моральные темы, разъяснение этических понятий, душевные индивидуальные разговоры с учащимися – необходимое звено в правильном формировании нравственных качеств личности.

**Дискуссии** в коллективе служат эффективной методической формой развития убеждений спортсменов.

Дискуссия даёт широкие возможности организации воспитательного влияния на коллектив, проверки индивидуальных точек зрения.

В ситуациях соревновательной деятельности и тренировки, когда требуется проявление воли и решительности, в доверительной обстановке тренер использует примеры, сравнения, аналоги боевого прошлого нашей страны.

Достойны подражания воля и мужество легкоатлетов – героев Великой Отечественной войны. Рассказ о боевом пути каждого из них помогает формированию высоких нравственных качеств. Заметное воспитательное воздействие оказывает участие в соревнованиях памяти героев Великой Отечественной войны, посещение мест их захоронений или музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу **элементы деловых игр**.

Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться.

Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближенно к действительности, так как на последующих тренировках каждый спортсмен группы так же побывает в роли тренера.

Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности.

Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования дисциплинированности, трудолюбия, инициативности.

С этой же целью важно привлекать занимающихся к оформлению стендов, газет и плакатов, организовывать субботники по благоустройству мест занятий, участвовать в торжественной церемонии приёма новичков в ДЮСШ, давать поручения.

Тренер даёт спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к тренировке, так и к не тренировочной деятельности.

Поручение должно быть таким, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен должен сделать отчёт, как и в какой мере он выполнил поручение.

В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

В воспитании спортсменов надо быть требовательным и принципиальным.

По мере необходимости тренер применяет методы дисциплинарного воздействия и замечания, общественное порицание, отстранение от тренировочных занятий и соревнований.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать правило: требование должно предъявляться на основе взаимного уважения, должно быть ясным и соответствовать уровню спортсмена.

Не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполнил предъявленное требование, но и нельзя злоупотреблять похвалой.

Квалифицированные легкоатлеты должны обладать очень большой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием. В ходе специальных мероприятий следует воспитывать трудолюбие.

Большие успехи юных легкоатлетов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Победить слабого не сложно. Труднее победить равного или более сильного спортсмена, поэтому процесс тренировки связан с развитием воли.

**Развитие воли** начинается с самого обыкновенного, прежде всего с отказа от вредных привычек. Спортсмен должен иметь строгий распорядок дня.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремлении прославить свою страну, республику, регион, город, на желании подготовиться к трудовой деятельности и защите Родины.

**Чувство долга перед коллективом** - это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер постоянно учит юных легкоатлетов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

Чем сильнее конкуренция, тем больше наступает утомление, с которым надо активно бороться.

Трудности возникают и в связи с внешними климатическими условиями (плохая погода, сильный ветер и т. д.).

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

Если подобные трудности невозможно смоделировать на тренировке, то тренер должен объяснить спортсмену, как действовать при их появлении.

В процессе педагогической деятельности тренер воспитывает у юных легкоатлетов уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Эти качества помогают побороть волнение перед стартом и вести спортивную борьбу за победу, за запланированный результат.

**Воспитание воли к победе** связано со всеми морально-волевыми качествами.

Важную роль играют соревнования. Также волевые качества совершенствуются и в повседневной жизни в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой.

Главную роль играет самовоспитание, самосознание.

У спортсменов, добившихся высоких результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Поэтому, чтобы спортсмен смог успешно проявить себя в соревнованиях любого ранга, необходимо в юношеском возрасте формировать высокие морально-волевые качества и идейную убежденность.

В спортивной жизни укрепилась привычка все внимание отводить победителям. Они у всех на виду. Но среди проигравших много талантливых спортсменов, особенно у юношей, способных в дальнейшем побеждать на самых крупных соревнованиях.

Тренер должен детально разбираться в причинах плохого выступления в соревнованиях своих учеников. Если в основе срыва лежат ошибки тактического, технического характера, тренер в спокойной беседе разъясняет спортсмену причины срыва и намечает пути устранения недостатков. Если среди причин отдельных срывов имеются такие, которые связаны с нарушением режима, дисциплины, меркантильными интересами, то в этом случае необходим другой подход к спортсмену. Его поведение, отношение к тренировкам и соревнованиям, к нормам поведения людей следует разобрать на собрании коллектива. Обычно такой комплекс мер помогает спортсменам изменить отношение к тренировочному процессу.

**Воспитание профессиональных навыков и умений** складывается из обучения поведению на соревнованиях, в период подготовки к ним, в тренировочных занятиях и в дни относительного отдыха. Поведение спортсмена на соревнованиях достаточно консервативно и является результатом того, что было получено им в ходе подготовки.

Именно в условиях острой спортивной борьбы, когда необходимо быстро и самостоятельно принять решение, выявляются недоработки в воспитательном процессе.

Одной из основных задач тренера является раскрытие спортсмену сути связи между величиной достижения и мерой вклада в тренировку, сделать её очевидной для спортсмена и воспитывать в нём устремления, которые выразились бы в спортивном трудолюбии.

Ведение дневника с занесением данных, связанных с самочувствием до и после тренировки, степенью усталости, результатов тестирования, медосмотров, целей тренировок и соревнований способствует воспитанию самоконтроля и самостоятельности.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата.

Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при осознании её важности, у спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддержать это стремление.

## **VII. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка легкоатлетов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в ДЮСШ. **Цель психологической подготовки** - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Конечной **целью многолетней подготовки** спортсмена является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер-преподаватель. В деятельности тренера главное - работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена: 1) к продолжительному тренировочному процессу;

2) к соревнованиям вообще;

3) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка делится на **общую и специальную** (к конкретному соревнованию).

**В занятиях с юными спортсменами** на первое место ставится общая психологическая подготовка.

### **Основные задачи общей психологической подготовки:**

-развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий лёгкой атлетикой;

-осуществление общей психологической подготовки в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;

-формирование у спортсменов интереса к занятиям лёгкой атлетикой, правильной мотивации, общих нравственных и специальных морально-волевых черт характера;

-вырабатывание эмоциональной устойчивости к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

-формирование и закрепление основ спортивного характера.

### **Задачи специальной психологической подготовки:**

- воспитание психических качеств, отвечающих требованиям избранного вида лёгкой атлетики;

-формирование конкретных мотивационных основ и установок на достижения;

-регулирование эмоционально-волевых проявлений в процессе тренировки и соревнований.

**На спортивно-оздоровительном этапе** в процессе учебной деятельности решаются задачи общей психологической подготовки.

Главное на этом этапе в подготовке легкоатлетов – формирование у спортсменов интереса к занятиям лёгкой атлетикой.

**На этапе начальной подготовки** легкоатлетов процесс учебной деятельности программы направлен на решение следующих задач психологической подготовки:

-развитие и совершенствование психических функций и качеств занимающихся;

-формирование спортивного интереса, идейной убежденности, перспективной цели, самооценки, образного мышления, произвольного внимания.

**На учебно-тренировочном этапе** подготовки легкоатлетов процесс учебной деятельности программы направлен на решение основных задач психологической подготовки:

-формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости;

-совершенствование психических функций и качеств;

-достижение оптимального приспособления спортсмена к физическим нагрузкам

**Методы психологической подготовки** делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения. Все **средства психологической подготовки** можно разделить на две основные группы:

-словесные (лекции, беседы, советы, идеомоторная, психорегулирующая тренировка);

-комплексные (всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения).

**Подбор средств и методов** регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и др.).

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определённого результата в процессе подготовки и на соревнованиях.

Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Необходимо в юношеском возрасте сформировать высокие морально-волевые качества и идейную убежденность, чтобы в дальнейшем спортсмен мог успешно себя проявлять в соревнованиях любого самого высокого ранга.

На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

**Средством** специализированного развития волевых качеств легкоатлетов является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств.

**К принципам** психологической подготовки относятся:

-идейность;

-моделирование;

-нарастание и видоизменение нагрузки;

-регулировка психических напряжений;

-индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части – **идейную, моральную и волевою**.

Причём эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путём сочетания методов обучения, воспитания и организации.

**Идейная подготовка** направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена.

Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма и других нравственных качеств.

**Моральная подготовка** направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего, над самим собой.

В учебно-тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются:

-убеждение, разъяснение и наглядность;

-воспитание на примерах мировых рекордсменов, олимпийских чемпионов.

Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

**Волевая подготовка** направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей, как на тренировке, так и на соревнованиях. Важно указать юным спортсменам, что воля не развивается сама по себе, **волю надо развивать и закалять** с раннего детства.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

- регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок;
- системное введение дополнительных трудностей;
- использование соревнований и соревновательного метода;
- последовательное усиление функции самовоспитания.

Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен чётко осознает задачи тренировочной программы, понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей.

Важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач.

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

При проведении занятий в усложненных условиях учащиеся должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию.

Тренер может проводить тренировки в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов.

При выполнении заданий, спортсмены учатся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

Особенно полезны прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Тренеру следует практиковать прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнение более энергично.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

**Для воспитания воли используется соревновательный метод.**

Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться преодолевать развивающееся утомление.

Необходимо, чтобы юные спортсмены регулярно участвовали в соревнованиях (даже не в своём виде спорта).

Это развивает у спортсмена умение сосредотачиваться, самостоятельно принимать решения, самому анализировать ситуацию.

Усиление функции самовоспитания основано на самосознании, осмыслении спортсменом сути своей деятельности.

Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера.

На учебно-тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказывать».

Легкоатлет должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оценивают его действия. Судьба его команды в какой-то мере решается им.

Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе приказ не отступать перед трудностями.

Спортсмен должен быть терпеливым. Особенно это относится к бегунам. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию».

При прыжках и метании большую роль в выполнении «самоприказа» играет предварительная настройка, т.е. умение собраться, сосредоточить внимание на предстоящем действии.

Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения.

В случае поражения спортсмен должен быть мужественным, верить в свои силы.

Одобряющее слово преподавателя, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у спортсмена неприятный осадок.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели к неудаче.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые 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 определённых условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

## **Участие в соревнованиях**

**Соревнования** - неотъемлемая часть всесторонней подготовки легкоатлетов, которая является одной из важнейших форм тренировочного процесса, средством подведения итогов учебно-тренировочной работы, а также эффективной формой популяризации лёгкой атлетики среди детей, подростков, молодежи и взрослых.

### **Основные цели и задачи соревнований по лёгкой атлетике:**

- популяризация лёгкой атлетики;
- вовлечение детей, подростков, юношей, молодежи и взрослых в регулярные занятия лёгкой атлетикой;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы за определённый период;
- выявление лучших спортсменов;
- обмен передовым опытом тренировочной работы;
- выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской классификации, выполнение норм ОФП.

Соревнования по лёгкой атлетике проводятся на открытом воздухе (стадион, шоссе, лесной массив) и в закрытых помещениях (спортивные манежи, залы).

В программу соревнований на стадионе могут входить все виды лёгкой атлетики; на шоссе обычно проводятся соревнования в беге на длинные дистанции; в лесном массиве проводятся кроссовые соревнования. В закрытых помещениях проводятся соревнования по тем видам лёгкой атлетики, проведение которых возможно только в условиях помещения.

По характеру соревнования подразделяются на личные, командные и лично - командные. Личные соревнования определяют победителей и призёров в личном первенстве, а также занимаемые места всеми остальными участниками. Командные соревнования определяют только победителей в командной борьбе, не выявляя личного первенства, а также определяют занимаемые места всеми остальными командами. Лично-командные соревнования соединяют два предыдущих, определяя и личное, и командное первенство.

Соревнования по своей значимости делятся на текущие, в которых спортсмены приобретают и совершенствуют свой соревновательный опыт и главные, где необходимо показать наивысший для данного спортсмена результат.

**Участие в соревнованиях** даёт возможность спортсмену испытать самоудовлетворение при победе, достигнутой в процессе длительной подготовки, самоотверженного труда, сравнить свои способности со способностями других.

Стремление спортсмена быть первым мобилизует все его силы, что не только способствует проявлению функциональных возможностей, но и служит средством их формирования. Во время соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях, закладывается правильное отношение к состоянию своего здоровья, формируется положительная мотивация по соблюдению здорового образа жизни.

Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для обычных тренировочных занятий.

Чтобы спортивный сезон прошел успешно, необходимо своевременно планировать участие в соревнованиях.

Учебная программа предусматривает участие спортсменов в различных соревнованиях.

**В календарный план спортивных мероприятий входят:**

- массовые соревнования (кроссы, открытые старты первенства ДЮСШ по видам лёгкой атлетики и др.), являющиеся прекрасным средством привлечения всех слоев населения к регулярным занятиям лёгкой атлетикой;

-показательные соревнования (пробеги, эстафеты по улицам города, эстафеты, проводимые во время массовых спортивных праздников и т.п.), имеющие агитационную и пропагандистскую цель;

-спортивные соревнования, выявляющие сильнейших спортсменов в отдельных видах лёгкой атлетики;

-тренировочные соревнования (официальные прикидки, испытания и т.п.), определяющие качество проделанной тренировочной работы за определённый период и позволяющие отобрать кандидатов к каким либо стартам.

**Соревнования**, разные по цели, масштабу напряженности, создают более высокие нагрузки для спортсменов, воспитывают волевые качества, приучают к спортивной борьбе, обеспечивают контроль за ходом тренировки и в конечном счете повышают спортивное мастерство занимающихся.

**На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки** занимающиеся в основном принимают участие во внутришкольных соревнованиях (первенствах ДЮСШ по различной программе).

**На учебно-тренировочном этапе** перед легкоатлетами ставится задача участия не только во внутришкольных соревнованиях, но и в городских, республиканских, межрегиональных турнирах.

Тренер имеет право распределять часы на участие в соревнованиях самостоятельно, учитывая календарный план соревнований на учебный год.

**Примерное количество часов на участие в соревнованиях по годам обучения включая контрольные тренировки**

СОГ	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4год	5 год
10	10	12	12	20	20	28	28	28

## **VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Цели и задачи методического обеспечения направлены на оснащение учебно-тренировочного процесса необходимыми учебно-методическими, диагностическими пособиями, техническими средствами обучения для успешной реализации образовательной программы по лёгкой атлетике.

Методическое обеспечение образовательной программы в ДЮСШ включает:

- наличие фонда методической литературы по лёгкой атлетике;
- наличие фонда дидактических и лекционных материалов;
- стендовое информирование в методическом кабинете и фойе учреждения.

В методическом кабинете ДЮСШ подобран информационный материал: учебники, программы по видам спорта, психологии, медицины, методические пособия, журналы.

Имеется компьютерная, аудио, видео техника.

Методическое обеспечение программы является ресурсной поддержкой в создании условий для эффективного учебного процесса, в целях развития интеллектуального потенциала занимающихся.

### **Подготовка тренера к занятиям**

Выбор вариантов для выполнения программы занятий базируется на знании тренером общих закономерностей спортивной тренировки, возрастных особенностей учащихся, тенденций развития легкоатлетического спорта.

Чтобы успешно провести занятие, тренер должен из большого числа средств, обеспечивающих повышение уровня общей и специальной подготовленности занимающихся, отобрать такие, которые отвечали бы достижению поставленной цели и соответствовали задачам учебно-тренировочного занятия.

Отбор и классификация тренировочных заданий позволяет систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог заданий, получать чёткую количественную и качественную характеристику проделанной за определённый период времени тренировочной работы, повысить надёжность управления тренировочным процессом.

При планировании тренировки необходимо знать и иметь все типы возможных и необходимых тренировочных заданий.

В процессе подготовки к занятиям тренеру необходимо систематизировать, упорядочить и распределить отдельные упражнения и тренировочные задания в соответствии с задачами занятия.

Задания группируются по частям занятия, причём в каждой части выделяются уровни специализации.

Расстановка в учебно-тренировочном занятии упражнений и заданий зависит, с одной стороны, от профессиональной подготовленности тренера, а с другой - от контингента легкоатлетов, их возраста, мастерства и т.п.

После определения конкретных задач учебного занятия и выбора тренировочных заданий, подбирается материал для основной части учебного занятия, затем для подготовительной части и заключительной.

Дозировка заданий имеет решающее значение для объёма нагрузок, формирования двигательных умений и навыков.

Поэтому тренер должен определить весь объём средств и методов учебного занятия заранее.

При подготовке к занятию необходимо продумать обоснованность простого показа упражнений, подробного объяснения с показом, всех распоряжений и команд.

Важным является учёт перехода от одного вида упражнений к другому, порядок перемещения занимающихся после выполнения упражнений, организация страховки, использование оборудования.

Тренеру следует предусмотреть все мероприятия, предохраняющие занимающихся от травматизма.

Поэтому имеет смысл заранее продумать соответствующее размещение оборудования и инвентаря, используемого для прыжков, помощь партнеров при выполнении упражнений.

При проведении учебного занятия целесообразно использовать музыкальное сопровождение.

Музыка является одним из элементов эстетического воспитания и улучшает эмоциональный фон и настроение занимающихся.

Планы тренировочных занятий могут быть разными.

## **Организационно-методические указания**

**При построении спортивной тренировки** следует руководствоваться принципами:  
-целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству;  
-соразмерность в развитии основных физических качеств;  
-ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе спортивного совершенствования.

Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы.

Поэтому, важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства.

Все дети школьного возраста делятся на три возрастные группы: 7 лет-конец периода первого детства; 8 – 11 лет (девочки) 8 – 12 лет (мальчики) – период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличивается вес тела, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. С 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а с 16 до 17 лет – только на 2 – 3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы.

Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому при занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы, достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности.

Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой.

В процессе развития человека частота сердечных сокращений (ЧСС) уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых.

С 7 лет ЧСС с 85-90 уд./ мин снижается до 70-76 к 14 – 15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./ мин., т.е. практически не отличается от ЧСС у взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующий эффективность потребления кислорода.

Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

На основе обобщения трудов отечественных и зарубежных ученых оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие.

### **Морфологические показатели.**

**Рост.** Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек.

У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек.

Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время.

Однако наибольший прирост ростовесовых показателей у детей прослеживается в год полового созревания.

У девочек половое созревание начинается на 1 - 2 года раньше, чем у мальчиков.

С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей как у девочек, так и у мальчиков.

К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным.

При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

**Сила.** Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются.

Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит с 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11 - 12 до 14 - 15 лет, но у мальчиков рост быстроты продолжается и позже.

**Скоростно - силовые качества** начинают расти с 7 - 8 лет.

Наибольший прирост приходится на возраст с 10 - 12 лет до 13 - 14 лет.

После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

**Выносливость.** Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальным потреблением кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек.

В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Наиболее интенсивно растёт аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет.

При этом относительное МПК в мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

**Анаэробная выносливость.** Под влиянием систематической тренировки у занимающихся лёгкой атлетикой отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода.

Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен.

Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям её концентрации.

Большинство учёных соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200 - 800м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12 - 13 лет, а более значительный - после 16 лет.

**Гибкость.** Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и др. факторами. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. 12 - 15 лет (пубертатный период).

## **Методические рекомендации для проведения тренировочных занятий с группами начальной подготовки.**

**Основными задачами на этапе начальной подготовки** являются укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, овладение основными двигательными навыками гладкого и барьерного бега, прыжков в длину с места и с разбега, метаний, воспитание морально-волевых качеств и теоретическая подготовка. Ранняя специализация в этот период является бесперспективной, поэтому основными средствами подготовки на данном этапе являются:

- легкоатлетические упражнения;
- комплексы круговой тренировки;
- упражнения из других видов спорта;
- спортивные и подвижные игры;
- гимнастические и акробатические упражнения;
- соревнования по многоборью, ОФП и видов лёгкой атлетики;
- теоретическая подготовка.

**Главная цель занятий** лёгкой атлетикой в этот период - получить удовольствие от тренировочных занятий и соревнований. Необходимо в этот период избегать монотонности и однообразия занятий. Большое внимание на этапе начальной подготовки отводится бегу, который является составной частью занятий по прыжкам, бегу, метаниям и многоборьям. Различные виды бега развивают координацию и точность движений, повышают выносливость, скорость, силу нижних конечностей, позволяют в дальнейшем быстрее овладеть правильным ритмом прыжков и метаний.

**Важной задачей этого этапа** является обучение основам рациональной техники легкоатлетических видов, создание хорошей школы движений: свободного бегового шага, преодоление барьеров, правильного отталкивания в прыжках, финальной фазы в метаниях, ритмичного разбега.

В возрасте 10 -11 лет дети хорошо овладевают техникой сложных движений, при обучении которым, используется целостный метод обучения с применением специальных упражнений. Контроль за техникой выполнения упражнений необходимо осуществлять с разминки и общеразвивающих упражнений, обращая внимание на способность выполнять движения свободно и расслабленно.

До 12 лет наиболее благоприятный период для воспитания скорости, особенно частоты и темпа движений. Особое значение в этот период приобретает повышение мышечной силы трех ведущих групп: подошвенных мышц стопы, живота и спины. Важное значение в этот период приобретают развитие ловкости движений, развитие гибкости

**Тренировочные занятия** в группах начальной подготовки планируются в двух направлениях:

- расширение двигательных возможностей** посредством спортивных игр, акробатики, плавания, выполнения легкоатлетических упражнений в беге, прыжках, барьерном беге и метаниях;
- развитие физических качеств** - силы отдельных групп мышц, общей выносливости с большим объёмом упражнений малой и средней интенсивности, быстроты с сохранением необходимого уровня техники свободы движений, гибкости и подвижности в суставах при выполнении упражнений с достаточной амплитудой, ловкости с непринужденными движениями во время выполнения упражнений и проведением игр.

Учебные занятия проводятся на стадионе и в условиях спортивного зала.

**Основные направления** учебно-тренировочной деятельности в период начальной подготовки:

- скоростная и скоростно- силовая направленность;
- развитие общей и силовой выносливости;

- развитие гибкости;
- изучение основ техники видов лёгкой атлетики.

#### **Предлагаемые игры и эстафеты по развитию физических качеств:**

- «Смена мест» (с различными способами передвижений бегом и прыжками);
- старты с выбыванием** (из различных исходных положений);
- «**Догонялки**» (старты с преследованием по кругу зала);
- «**Эстафеты**» (с прыжками, с бегом по кругу зала);
- «**Обгон**» (ускорение с обгоном колонны по кругу зала);
- «**Рывок за мячом**» (бег со старта с броском набивного мяча).

#### **Предлагаемые упражнения для изучения техники видов лёгкой атлетики:**

- спринтерского бега** (бег в упоре у гимнастической стенки, круговые движения ногами «велосипед» в виси на перекладине, бег прыжками, быстрая смена ног прыжком в положении выпада вперёд на месте и в движении, движения руками «как в беге» в быстром темпе на месте, быстрая смена положений - упор лежа с переходом в упор присев и обратно и др.);
- прыжковых видов** (серия скачков с «шагами» 5+ 5, 1+ 2, прыжки в шаге по залу и через гимнастические скамейки, прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди, прыжки вверх на месте и в движении из положений полуприседа и приседа);
- барьерного бега** (постановка толчковой и маховой ноги на гимнастическую стенку на месте и с ходьбы, ходьба через барьеры и др.).

#### **Предлагаемые упражнения на снарядах:**

- выпрыгивание на одной ноге с махом другой ноги на гимнастической скамейке, со сменой ног;
- перепрыгивание скамейки боком;
- движения ногами и руками как в плавании кролем сидя и лёжа на гимнастической скамейке,
- «растяжка» стоя и в виси на гимнастической стенке;
- маховые упражнения, стоя у гимнастической стенки;
- приседания на одной ноге;
- прыжки с опорой у стенки и др.

#### **Предлагаемые упражнения для подготовки к соревнованиям:**

- «низкий старт» и бег на короткие дистанции;
- подбор длины разбега и определение толчков ноги в прыжках в длину, в высоту, в барьерном беге;
- бег по повороту (для умения делать выход в поворот и выход из поворота).

Оптимальная повторяемость упражнений по дням занятий может изменяться в зависимости от условий выполнения упражнений. Развитие гибкости, прыжковые упражнения и упражнения на быстроту эффективнее делать через день.

Приступая к планированию занятий, тренер должен распределить по дням всё, что он включил в план тренировки на данном этапе.

## **Структура спортивной тренировки**

Одним из необходимых условий реализации образовательной программы является многолетняя планомерная тренировка, в ходе которой нужно строго и последовательно ставить и решать задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся.

Программный материал для спортивно-оздоровительных учебных групп, групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

В целях понимания исходного элемента многолетней структуры тренировки - тренировочного задания - даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки легкоатлетов.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

- определённым соотношением различных сторон подготовки (физической и технической);

- необходимым соотношением тренировочной нагрузки (объёма и интенсивности);
- целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса.

Структурные компоненты многолетней подготовки:

- тренировочные задания;
- тренировочные занятия и их части;
- микроциклы;
- мезоциклы;
- макроциклы;
- стадии;
- этапы многолетней тренировки.

### **Тренировочное задание – первый блок в структуре многолетней тренировки.**

Тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки.

В теории и методике физического воспитания под нагрузкой понимается количественная мера воздействия физических упражнений.

Работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они определённым образом организованы.

Организованные определённым образом работа и отдых, это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретные педагогическое содержание и смысл.

Тренировочные задания всегда позволяют решать конкретную педагогическую задачу занятия, а тренировочное занятие - это как бы определённая последовательность тренировочных заданий.

Тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

- обучающие;
- комплексы, развивающие физические качества;
- игры, развивающие физические качества;
- специальные.

**Тренировочное задание** - это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определёнными педагогическими задачами тренировочного процесса.

Тренировочное задание рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и чёткого управления тренировкой.

Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на занимающихся.

Типичной чертой построения тренировочного задания выступает его стандартизация. Она предполагает (при многократном использовании задания) достижение позитивного эффекта в обеспечении долговременной приспособительной морфофункциональной перестройки организма, на базе которой достигается развитие физических качеств, а также закрепление достигнутого и создание предпосылок дальнейшего прогресса в подготовке спортсменов.

Построение учебно-тренировочного процесса на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- единообразие методики многоборной подготовки;
- дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- применение заданий методом вариативных упражнений - снижение монотонности;
- увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности;
- значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы - аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности занимающихся, в которой можно выделить три уровня - средний, выше среднего, ниже среднего.

Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учётом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

## **Методика применения тренировочных заданий в учебном процессе**

### **Построение занятия.**

При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и её последовательность.

Учебно-тренировочное занятие делится на три части:

- подготовительная;
- основная;
- заключительная.

Подготовительная часть – разминка; включаются **общеразвивающие** упражнения, **специальные и игровые** упражнения.

Главная задача основной части - изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки.

Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности:

- упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание **быстроты, силы и выносливости**.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, включают во вторую половину основной части занятия.

Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Затем даются упражнения на выносливость.

В **заключительную** часть занятия включают упражнения, направленные на восстановление. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

## **Учебное занятие по лёгкой атлетике - основная форма тренировочных занятий**

### **Общие черты структуры тренировочного занятия.**

Правильно выбранная структура учебно-тренировочного занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки спортсменов.

Все элементы содержания учебно-тренировочного занятия составляют единое целое.

Эффективность тренировочного процесса зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые решают конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для тренировочного занятия по лёгкой атлетике в ДЮСШ. Однако тренер-преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учётом конкретных условий организации занятий.

Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

### **Задачи подготовительной части занятия:**

- организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);
- повышение работоспособности организма занимающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

### **Средства решения этих задач:**

- различные подготовительные упражнения общего характера;

- игровые упражнения и подвижные игры.

**Методы выполнения упражнений:**

- равномерный;
- повторный;
- игровой;
- круговой.

**Подготовительная часть** состоит из двух частей.

Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; задача второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится 10 - 20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах.

Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

**Основная часть** должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

**Задачи основной части занятия:**

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики;
- направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
- общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая **последовательность упражнений** и заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- для развития быстроты и ловкости;
- для развития силы;
- для развития выносливости.

**Методы выполнения упражнений:**

- равномерный;
- повторный;
- переменный;
- интервальный;
- игровой;
- круговой;
- контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен.

Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность, независимо от состояния их организма.

На основную часть учебно-тренировочного занятия отводится 70-85 % общего времени урока.

**Заключительная часть.** Чтобы создать условия перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, нагрузка снижается постепенно.

**Задачи заключительной части занятия:**

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;
- подведение итогов проведённого занятия и выдача задания на дом.

**Средствами решения этих задач являются:**

- легкодозируемые упражнения;
- умеренный бег;
- ходьба;
- относительно спокойные игры.

#### **Методы выполнения упражнений:**

- равномерный;
- повторный;
- игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

### **Объём и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.**

В спорте под **объёмом тренировочной нагрузки** понимают сумму работы, проделанной за учебно-тренировочное занятие или какой-либо тренировочный цикл.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

**Физическая нагрузка** во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажёров и тренировочных устройств.

**Регулировать нагрузку во время занятия** - значит, обеспечить её оптимальный объём и интенсивность.

Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера-преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых, перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам учебно-тренировочного занятия относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками (нарушение дисциплины, «простой» между подходами из-за недостатка оборудования).

Оптимальной плотности занятий способствуют сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

**Объём и интенсивность** занятий можно также повысить за счёт:

- увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий;
- замены лёгких упражнений более сложными;
- увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающихся.

Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегчённую (малую), оптимальную (среднюю), жёсткую (большую).

**Облегчённые** методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

**Оптимальные методы** характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

**Жёсткие** методы тренировки являются очень тяжелыми, требуют много времени на восстановление организма.

Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности), широко использовать разнообразие положительных эмоций в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на

другой, например, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения.

Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях, микроциклах).

Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре учебно-тренировочного занятия.

## Типы тренировочных занятий

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

- учебные занятия**, предполагающие усвоение занимающимися нового материала;
- тренировочные занятия**, которые направлены на осуществление различных видов подготовки- от технической до интегральной;
- учебно - тренировочные занятия**, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями;
- восстановительные занятия**, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода;
- модельные занятия** - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям;
- контрольные занятия**, позволяющие определить эффективность процесса подготовки;
- индивидуальные занятия**, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

Все эти формы занятий имеют примерно одинаковую структуру и состоят из блоков тренировочных заданий.

## Стандартные тренировочные задания по беговой подготовке легкоатлетов

№ задания	Направленность	Средства	Методы			Нагрузка		Условия проведения
			Метод выполнения	Интенсивность, %	Интервал отдыха	Объем, м	Общее время, мин	
1.	Совершенствование скоростных способностей	Бег с низкого старта 8 x 30 м	Повторно	75-90	2-3	240-400	20-25	Беговая дорожка
2.	Совершенствование скоростных способностей	Бег с низкого старта 4 x 40 м 4 x 50 м	Повторно	75-90	2-3	360-500	20-25	Беговая дорожка
3.	Совершенствование скоростных способностей	Бег с низкого старта 4 x 40 м 4 x 60 м 4 x 30 м	Повторно	75-90	2-3	520-700	20-35	Беговая дорожка
4.	Совершенствование скоростных способностей	Бег с низкого старта 3 x 30 м 3 x 40 м 3 x 50 м 3 x 20 м	Повторно	75-90	2-3	420-600	20-30	Беговая дорожка
5.	Совершенствование	Бег с низкого старта	Переменно	70-90	Через 80-100 м	300+400= ==700	6-7	Беговая дорожка

	скоростной выносливости	6 x 30 м						
6.	Совершенствование скоростных способностей	Бег с хода 8 x 30 м	Повторно	80-95	2-3	240-400	20-30	Беговая дорожка
7.	Совершенствование скоростных способностей	Бег со старта 6 x 60 м	Повторно	80-95	2-3	360-480	20-25	Беговая дорожка
8.	Совершенствование скоростных способностей	Бег со старта 4 x 80 м	Повторно	80-95	3-5	320-400	20-30	Беговая дорожка
9.	Совершенствование скоростных способностей	Бег со старта 3 x 40 м 3 x 80 м 1 x 100 м	Повторно	75-95	3-5	460-600	25-35	Беговая дорожка
10.	Совершенствование скоростных способностей	Бег со старта 1 x 100 м 3 x 80 м 3 x 40 м	Повторно	75-95	3-5	470-600	25-35	Беговая дорожка
11.	Совершенствование скоростных способностей	Бег со старта 2 x 30 м 2 x 60 м 2 x 80 м 2 x 100 м 2 x 30 м	Повторно	75-90	3-5	600-800	35-40	Беговая дорожка
12.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 4 x 100 м	Повторно	80-95	3-5	400-500	10-16	Беговая дорожка
13.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 2 x 120 м 2 x 150 м 2 x 200 м	Повторно	60-90	2-5	800-920	15-35	Беговая дорожка
14.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 2 x 200 м 2 x 150 м 2 x 120 м 2 x 60 м	Повторно	60-90	2-5	920-1080	20-40	Беговая дорожка
15.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 4 x 150 м	Повторно	75-90	2-5	600-800	8-18	Беговая дорожка
16.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 4 x 200 м	Повторно	70-90	2-6	800-880	8-20	Беговая дорожка
17.	Совершенствование	Бег 3 x 300 м	Повторно	70-90	3-10	900-960	8-25	Беговая дорожка

	скоростной выносливости							
18.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 400+300+200+120+60 м	Повторно	60-90	3-8	1080-1180	15-40	Беговая дорожка
19.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 600+400+300+200+100 м	Повторно	60-70	3-8	1600-1700	15-35	Беговая дорожка
20.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 4 x 100 м	Переменно	80-95	Через 120-150 м	400+450=850	5-9	Беговая дорожка
21.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 2 x 120 м 2 x 150 м 2 x 200 м	Переменно	60-75	Через 120-220 м	920+900=1820	10-15	Беговая дорожка
22.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 2 x 220 м 2 x 150 м 2 x 120 м 2 x 60 м	Переменно	60-75	Через 120-220 м	980+1000=1980	10-15	Беговая дорожка
23.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 4 x 150 м	Переменно	75-90	Через 150-200 м	600+600=1200	8-12	Беговая дорожка
24.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 4 x 200 м	Переменно	70-90	Через 200-300 м	800+900=1700	10-15	Беговая дорожка
25.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 3 x 300 м	Переменно	60-90	Через 300-400 м	900+800=1700	8-10	Беговая дорожка
26.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 400+300+200+120+60 м	Переменно	60-90	Через 200-400 м	1060+1400=2460	10-15	Беговая дорожка
27.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 600+400+300+200+100 м	Переменно	50-75	Через 200-600 м	1600+2000=3600	10-15	Беговая дорожка
28.	Совершенствование соревновательных способностей	Основная дистанция +300 м	Повторно	90-100	8-10	700-1000	15-20	Беговая дорожка
29.	Совершенствование общей выносливости	Бег кроссовый 5-10 км	Равномерно	50-75	-	5000-10000	20-50	Пересеченная местность
30.	Совершенствование	Бег	Переменно	40-80	Через 100-	5000-	20-40	Пересеч

	ание общей выносливости	кроссовый 5-10 км			400 м	10000		енная местность
31.	Совершенствование общей выносливости	Бег кроссовый 3-5 км	Равномерно	60-80	-	3000-5000	12-20	Пересеченная местность
32.	Совершенствование общей выносливости	Бег кроссовый 3-5 км	Переменно	40-80	Через 100-200 м	3000-5000	12-20	Пересеченная местность
33.	Совершенствование общей выносливости	«Фартлек»	Переменно	50-85	Через 50-300 м	5000	20-30	Пересеченная местность

### Вариант тренировки, направленной на развитие физических качеств

Часть урока	Направленность	Средства	Метод выполнения упражнения	Интервал между упр. (сек)	Примерная ЧСС, уд./мин	Объем движений, шагов	Общее время, мин.	Место проведения
Подготовительная (разминка)		ОРУ	Повторный	15-40	120-130	1200	20-25	Зал
Основная	Развитие скоростных способностей	Эстафета Комплекс скоростных упражнений Игра «Охотники и утки»	Игровой	Вариативно	150-172	320-450	10-15	
			Повторный	15-40	150-180	800-900	12-15	
			Игровой	Вариативно	140-176	875-1200	10-15	
	Развитие силовых способностей	Комплекс силовых упражнений Игра «Борьба за мяч»	Повторный	15-50	140-176	850-1000	12-15	
Игровой			Вариативно	150-180	1500-1800	10-15		
Заключительная	Восстановление	Ходьба, бег	Равномерный		120-140	200-270	5-10	

**ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

№ п/п	Игра, Ч С С	Содержание, правила	Инвентарь	Организационно-методические указания
1.	<p><b>«Смена мест»</b> Общее время 5 мин ЧСС мин-116, мак-144 сред-133</p>	<p>Содержание. Игру проводят на баскетбольной или волейбольной площадке. Игроки делятся на равные команды и выстраиваются у лицевых линий. По сигналу команды одновременно перебегают на противоположную сторону, т.е. меняются местами, заранее определив способ передвижения. Правила: 1.Нельзя умышленно удерживать соперников 2.Перебежав площадку, занять заранее условное положение. 3.Победа присуждается команде, первой занявшей место у противоположной линии.</p>		<p>Чтобы не создавать помех друг другу, команды строятся в противоположных углах площадки.</p>
2.	<p><b>«Передача мяча между ног»</b> Общее время 5 мин ЧСС-мак.140 Мин.102 Сред.120</p>	<p>Команды строятся в колонны по одному, на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч между ногами сзади стоящих. Последний, получив мяч, бежит справа от своей команды и становится впереди. Так продолжается, пока все играющие не займут свои места. Комбинированный мяч: передается над головой, затем все поворачиваются кругом и передают мяч между ногами.</p>	<p>Мячи по количеству команд</p>	<p>При передаче мяча прогнуться назад</p>
3.	<p><b>«Старт с выбыванием»</b> Общее время 5 мин.</p>	<p>Группа игроков в 6-8 человек берет старт из различных положений сидя, лежа, спиной вперед и т. д. и пробегает 20-30м. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнования. Так продолжается до выявления победителей. Правила: Не выбегать раньше стартового сигнала</p>		<p>На линию старта участники возвращаются шагом</p>

**ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

№ п/п	Игра, ЧСС	Содержание игры, правила	Инвентарь	Организационно-методические указания
4.	<p><b>«Встречная эстафета с бегом»</b>                      ЧСС-                      Мак.172                      Мин.128                      Сред.150                      Общее время                      5мин.</p>	<p>У направляющих каждой группы в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут и передают палочку направляющему другой группы, после передачи встают в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда группы поменяются своими местами.                      Правила:                      1.Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко.                      2.Нельзя выбегать раньше.                      3.Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание и набравшая меньше кол-во штрафных очков</p>	<p>Эстафетные палочки по количеству команд</p>	<p>Эстафетную палочку передавать, обежав команду справа.</p>
5.	<p><b>«Мини-футбол»</b>                      Общее время 10мин.                      ЧСС-                      Мак.180                      Мин.128                      Сред.150</p>	<p>В игре сохраняются основные правила футбола.                      Правила:                      1.Отменяются правила «вне игры».                      2.Допускается замена игроков без ограничений.                      3.Размеры игрового поля выбираются произвольно.                      4.Ворота сооружаются примерно как для ручного мяча.                      5.Число игроков в команде устанавливается в зависимости от величины поля.                      6.Пенальти бьют с 7 м.</p>	<p>Футбольный мяч</p>	<p>Играть можно без вратарей, уменьшив ворота.</p>
6.	<p><b>«Старты с мячами»</b>                      Общее время 5 мин                      ЧСС                      Мак.180                      Мин.152                      Сред.162</p>	<p>Участники делятся на 4 группы. Каждая занимает угол зала. В середине зала 20 мячей. По сигналу ученики прыгают из полуприседа к центру, берут мячи и возвращаются.                      Выигрывает группа, которая соберет больше мячей.</p>	<p>10 - 20 мячей</p>	<p>Для разминки играющие первый раз не прыгают, а бегают.</p>

## IX. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов.

**Контроль** используется для оценки средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Тренер самостоятельно определяет необходимое число контрольных упражнений. При комплектации тестов тренер исходит из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность.

Вместе с тем предъявляются повышенные **требования** к доступности и минимизации числа рекомендуемых для тренера средств контроля.

Учебная **программа предусматривает** переводные по годам обучения и этапные нормативы физической подготовленности легкоатлетов в учебных группах по годам обучения, состоящие из семи контрольных упражнений, в том числе спортивный результат.

Учитывая федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика, программа предусматривает нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе, состоящие из трех контрольных упражнений, в том числе спортивный разряд.

Все контрольные упражнения полно характеризуют развитие основных физических качеств легкоатлета.

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена. Тренер выбирает моменты для проведения контрольных испытаний и затем из года в год проводит испытания приблизительно в одно и то же время.

Этапный контроль позволяет выявить изменения в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида лёгкой атлетики. Например, в беге на короткие дистанции целесообразно проводить этапный контроль четыре раза в год, в беге на средние дистанции – три, четыре и т.п.

Для получения исходной информации проводится первое тестирование. Следующее тестирование проводится с целью проверки эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного периода. Цель – проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. Четвёртое тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции .

Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Система педагогического контроля в подготовке спортсменов основывается на ряде методических положений.

**Первое** из них – целевая направленность по отношению к спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам.

**Второе методическое положение** – установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

**Приёмные нормативы для зачисления  
на первый год обучения в учебно-тренировочные группы**

Контрольные упражнения	Учебно-тренировочные группы (с 12 лет)	
	мальчики	девочки
Бег на 20 м с ходу, с	2,7	2,9
Бег на 60 м, с	9,0	9,4
Прыжок в длину с места, см	190	180
Тройной прыжок в длину с места, см	600	560

**Переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап  
(бег на короткие дистанции)**

Юноши

Контрольные упражнения	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы			
	1-й год	2-й год 3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-5-й год
Бег на 20м с ходу, с	-	2,8	2,6	2,4	2,2	2,1
Бег на 60м, с	-	8,7	8,5	8,1	7,7	7,4
Бег на 300 м, с	-	-	46,0	43,0	41,0	39,5
Прыжок в длину с места, см	-	200	220	230	250	260
Тройной прыжок в длину с места, см	-	-	645	685	750	795
Десятерной прыжок в длину с места, м	-	-	21,8	23,8	25,2	26,6
Бег на 100 м, с	-	-	-	-	-	-

Девушки

Контрольные упражнения	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы			
	1-й год	2-й год 3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-5-й год
Бег на 20 м с ходу, с	-	3,0	2,8	2,7	2,6	2,5
Бег на 60 м, с	-	9,5	9,2	8,9	8,6	8,3
Бег на 300 м, с	-	-	50,5	48,0	46,0	44,0
Прыжок в длину с места, см	-	180	200	210	220	230
Тройной прыжок в длину с места, см	-	-	570	610	650	690
Десятерной прыжок в длину с места, м	-	-	20,3	21,6	22,9	24,5
Бег на 100 м, с	-	-	-	-	-	-

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на этапе начальной подготовки**

Бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции

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

**Прыжки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20м с ходу ( не более 3,4 с)	Бег на 20м с ходу ( не более 4,2 с)
	Бег 100м (не более 15, 2 с)	Бег 100м (не более 17, 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места ( не менее 190см)	Прыжок в длину с места ( не менее 160см)

## Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

### Бег на короткие дистанции

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

### Прыжки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения ( тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**Этапные нормативы физической подготовленности бегунов на короткие дистанции 1- го года обучения в учебно-тренировочных группах**

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
		1		2		3		4	
		ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
1.	Бег на 100м, с	14,2	15,2	13,9	15,0	13,6	14,8	13,4	14,6
2.	Бег на 20м с ходу, с	2,7	2,9	2,6	2,8	2,5	2,7	2,5	2,6
3.	Бег на 50м, с	9,0	9,4	8,9	9,3	8,7	9,3	8,5	9,2
4.	Бег на 300м, с	47,6	51,0	46,6	50,3	45,6	49,6	45,0	49,0
5.	Прыжок в длину с места, см	200	180	210	190	220	200	230	210
6.	Тройной прыжок в длину с места, см	600	560	630	620	670	640	700	650
7.	Десятерной прыжок в длину с места, м	-	-	-	-	-	-	23,5	21,0

**Этапные нормативы физической подготовленности бегунов на короткие дистанции 2- го года обучения в учебно-тренировочных группах**

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
		1		2		3		4	
		ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
1.	Бег на 100м, с	13,4	14,6	13,0	14,4	12,7	14,2	12,5	14,0
2.	Бег на 20м с ходу, с	2,5	2,6	2,4	2,5	2,3	2,5	2,3	2,5
3.	Бег на 50м, с	8,5	9,3	8,3	9,2	8,1	9,0	8,0	8,9
4.	Бег на 300м, с	45,0	49,0	43,6	48,3	42,6	47,6	42,0	47,0
5.	Прыжок в длину с места, см	230	210	240	215	245	220	250	220
6.	Тройной прыжок в длину с места, см	710	650	730	660	750	670	760	680
7.	Десятерной прыжок в длину с места, м	23,0	21,5	24,0	22,0	24,5	22,2	25,4	22,5

**Этапные нормативы физической подготовленности бегунов на короткие дистанции 3- го года обучения в учебно-тренировочных группах**

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
		1		2		3		4	
		ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
1.	Бег на 100м, с	12,6	14,2	12,4	14,0	12,2	13,8	12,0	13,6
2.	Бег на 20м с ходу, с	2,3	2,6	2,2	2,5	2,2	2,5	2,1	2,5
3.	Бег на 50м, с	8,0	9,0	7,9	8,9	7,8	8,8	7,6	8,6
4.	Бег на 300м, с	42,2	47,6	41,6	47,0	41,0	46,3	40,2	45,5
5.	Прыжок в длину с места, см	245	220	250	225	255	225	260	230
6.	Тройной прыжок в длину с места, см	755	670	765	680	780	690	790	700
7.	Десятерной прыжок в длину с места, м	25,0	22,0	25,5	23,0	26,0	23,5	26,5	24,0

**Этапные нормативы физической подготовленности бегунов на короткие дистанции 4-5 - го года обучения в учебно-тренировочных группах**

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
		1		2		3		4	
		ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
1.	Бег на 100м, с	12,1	13,7	11,9	13,5	11,8	13,3	11,7	13,2
2.	Бег на 20м с ходу, с	2,2	2,4	2,1	2,4	2,1	2,4	2,1	2,4
3.	Бег на 50м, с	7,7	8,7	7,6	8,6	7,5	8,5	7,4	8,3
4.	Бег на 300м, с	40,5	46,0	40,0	45,3	39,6	44,6	39,2	44,0
5.	Прыжок в длину с места, см	255	225	260	230	260	230	265	235
6.	Тройной прыжок в длину с места, см	785	695	800	705	805	715	810	720
7.	Десятерной прыжок в длину с места, м	26,0	24,0	26,5	24,4	27,0	24,8	27,5	25,0

## **Методические указания по проведению контрольных упражнений.**

### **Бег на короткие дистанции.**

Проводится с высокого старта после 10-15-минутной разминки на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру.

Разрешается только одна попытка.

### **Прыжки в длину с места.**

Осуществляются на нескользкой поверхности.

Испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ступни параллельно. Прыжок производится толчком двух ног со взмахом рук. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление.

Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии.

Лучший результат из трёх попыток записывается в сантиметровом исчислении.

### **Тройной прыжок с места.**

И.п. такое же, как и при выполнении прыжка в длину с места.

Упражнение выполняется вначале толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием попеременно то левой, то правой ногой.

Приземление производится одновременно на обе ноги.

Испытуемому после пробного прыжка даётся три попытки.

Учитывается лучший результат.

### **Десятерной прыжок в длину с места.**

И.п. такое же, как и при выполнении прыжка в длину с места.

Упражнение начинается толчком двух ног со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием то левой, то правой ногой.

Приземление производится одновременно на обе ноги.

Испытуемому предоставляются две попытки.

Учитывается лучший результат.

### **Тестирование осуществляется в следующей последовательности:**

**1 день** – бег на короткие дистанции, прыжки;

**2 день** - бег на длинные дистанции

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинные дистанции должен быть последним, а перед забегом необходимо дать учащимся достаточный отдых.

## Х. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин В.Г., Юшкевич Т.П. Спринт. Мн., 1977.С.6-26
2. Алабин В.Г., Кривоносов М.П.Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М., 1976 .С.70-86.
3. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с.55-57.
4. Волков Л.В.Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев. 1984. С-144 .
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М. Физкультура и спорт,1980.
6. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития./ Теория и практика физической культуры 1977. -№7.-С.37-39.
7. Гужаловский А.А.Развитие двигательных качеств у школьников. Мн.,1978.С.38-68.
8. Губа В., Вольф М., Никитушкин В.Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998.
- 9.Захарченко С.А., Ивочкин В.В. Методика воспитания силовой выносливости бегунов: Метод. рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1988. С -17.
- 10.Зеличенко В. Б., Критерии отбора как основа отбора комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике.- М., 1998. С- 116 .
- 11.Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев: Здоров\* я, 1990. С-60 .
12. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.ВНИИФК.,2003. -С.86-89.
- 13.Ивочкин В.В., Травин Ю.Г. и др. Легкая атлетика (бег на средние дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШР «Советский спорт» Москва, 2007.
- 14.Лахов В.И., Коваль.В.И., Сечкин В.Л.. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
- 15.Локтев С.А., Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
- 16.Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М. Физкультура и спорт ,1977. С-271 .
- 17.Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. С-131 .
- 18.Набатникова М.Я., Ивочкин В.В. Методы контроля за специальной подготовленностью бегунов на средние дистанции./ Теория и практика физической культуры.-1976.-№ 10. С.16-19.
- 19.Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Зеличенко В.Б. и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, «Советский спорт» Москва, 2003
20. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта. -М.,1998.
- 21.Озолин Н.Г., Травин Ю.Г..Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 1998. С -79 .
22. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества.- М.\_ Воронеж, 1999. С-220.
- 23.Травин Ю.Г.Карманов В.Д. Средства и методы восстановления работоспособности бегунов на средние дистанции.- М.: ГЦОЛИФК, 1981. С-36 .
- 24.Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М.,1995. С-91.
- 25.Травин Ю.Г., Фруктов А.Л., Чернов с.С. Развитие и современное состояние системы тренировки в беге и спортивной ходьбе. - М.: ГЦОЛИФК, 1981. С - 38 .
- 26.Травин Ю.Г. ,В.В. Ивочкин . Легкая атлетика(бег на средние дистанции): Программа для детско-юношеских школ. – М.Советский спорт, 1989. С-12 .
- 27.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для ин-тов и техникумов физической культуры. -М.: Физкультура и спорт,1987. С-128 .
25. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции). Программа для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М. Советский спорт,1989.
2627. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.,1995.



