Аннотация к программе по легкой атлетике

Цель — многолетняя подготовка спортивных резервов для легкой атлетики с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсмена.

Задачи:

1. *Образовательные:*

— дать необходимые дополнительные знания в области легкой атлетики;

— научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

— обучить учащихся технике и тактике;

— сообщение и закрепление специальных знаний по легкой атлетике.

2. *Развивающие:*

— способствовать развитию координации движений и основные физические качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;

— способствовать развитию двигательных способностей посредством бега;

— формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. *Воспитательные:*

— способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

— воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

— пропаганда здорового образа жизни;

— содействие в самоопределении, социальной адаптации;

— формирование духовно-нравственных качеств личности;

— формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СО). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача.
- этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта —легкая атлетика, выбор спортивной специализации;
- учебно-тренировочный (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей физической, специальной подготовке, а также имеющие определенные показатели соревновательной деятельности: объема, разносторонности, стабильности и эффективности.

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Половинская детско-юношеская
спортивная школа»

Утверждена
«20» апреля 2017 г.
Директор ДЮСШ
_____ Вахтин В.А.

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст: с 9 лет

Срок реализации программы 7 лет

Программа принята
Педагогическим советом
МКУ ДО«Половинская ДЮСШ»
Протокол № 18
От «20» апреля 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка 4
Раздел 2. Организационно-методические особенности многолетней тренировки 5
Раздел 3. План для ДЮСШ по легкой атлетике 6
Раздел 4. Этап начальной подготовки 7
Раздел 5. Учебно-тренировочный этап 8
Раздел 6. Этап спортивного совершенствования 10
Раздел 7. Воспитательная работа и психологическая подготовка 11
Раздел 8. Медицинское обеспечение и медицинский контроль 13
Раздел 9. Восстановительные средства и мероприятия 13
Раздел 10. Инструкторская и судейская практика 14
Раздел 11. Законодательная база. 15
Приложение 1. Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость 16
учебных групп по этапам подготовки 17
Приложение 2. Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий 18
Приложение 3. Соотношение средств общей, специальной физической и
специальной подготовки 18
Приложение 4. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле 18
Приложение 5. Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к
соревнованиям 18
Приложение 6. Контрольно-переводные нормативы 19

УТВЕРЖДЕНА

Раздел 1. Пояснительная записка

Настоящая программа по легкой атлетике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07.12.2006 № 752, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ (письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 года № СК-02-10/3685) и примерной программой по легкой атлетике для системы дополнительного образования: ДЮСШ, СДЮШОР.

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

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

Нормативная часть учебной программы включает:

- режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки (приложение 1)
- примерный учебный план учебно-тренировочных занятий (приложение 2)
- соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки (приложение 3)
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (приложение 4)
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям (приложение 5)
- контрольно-переводные нормативы (приложение 6).

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

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

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена Приказом МОУ ДОД «ДЮСШ Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

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

Формы промежуточной аттестация обучающихся:

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

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

Раздел 2. Организационно-методические особенности многолетней тренировки

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

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

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

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

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

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам

прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов. Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

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

1 – набор в группы начальной подготовки ДЮСШ;
2 – отбор обучающихся в учебно-тренировочные группы;
3 – отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;
4 – отбор в сборные команды.

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

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- генетические факторы.

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

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

Раздел 3. План для ДЮСШ по легкой атлетике

При составлении тематического плана учтен режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего

годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (46 недель);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Раздел 4. Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки юных бегунов для всех одинаков.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- овладение основами техники выполнения упражнений
- разносторонняя физическая подготовленность,
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,
- воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры:

- «Смена мест»,
- «Передача мяча над головой»,
- «Передача мяча между ног»,
- «Эстафета в передавании гимнастической палки»,

- «Встречная эстафета с бегом»,
- «Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита»,
- «Передача мяча во встречных командах»,
- «Встречная эстафета баскетболиста»,
- «Мини-футбол»,
- «Мини-баскетбол»,
- «Мини-гандбол»,
- «Подвижная цель»,
- «Челнок»,
- «Эстафета с мячом»,
- «Старт с выбыванием»,
- «Старты с мячами».

Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девушек такие же, как и у юношей.

Раздел 5. Учебно-тренировочный этап

В учебно-тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, поэтому следует разделить специализацию спортсменов:

- бег на короткие дистанции
- бег на средние и длинные дистанции.

Задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья,
- гармоничное физическое развитие,
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки,
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств,
- обучение основам техники бега,
- приобретение соревновательного опыта,
- приобретение теоретических знаний.

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов строится следующим образом:

Цикл	Годичный цикл		
Период 1	Подготовительный		
Период 2		Соревновательный	
Этап	Общеподготовительный	Специально-подготовительный	Соревновательный

5.1. Подготовка на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах 1 и 2 годов обучения

В первые два года занятий юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

5.2. Подготовка на средние и длинные дистанции в учебно-тренировочных группах 1 и 2 годов обучения

В первые два года занятий юных бегунов на средние дистанции в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом, средств ОФП, и совершенствования техники бега.

5.3. Подготовка на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах 3,4 и 5 годов обучения

При планировании подготовки юных спринтеров на этапе углубленной тренировки в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов,
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап – специально-подготовительный – включает задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега,
- улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 и 100 м на 1-2 %.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами являются:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП,
- развитие общей выносливости.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта,
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований,
- улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 100 и 200 м на 2-3 %.

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности,

Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним.

5.4. Подготовка на средние и длинные дистанции в учебно-тренировочных группах 3,4 и 5 годов обучения

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на этапе углубленной тренировки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и

специальной выносливости, участия в соревнования при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном – достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции.

Раздел 6. Этап спортивного совершенствования

Структура годичного цикла тренировок на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальных беговых нагрузок и соревнований как на основной, так и на смежных дистанциях.

При подготовке легкоатлетов в группах спортивного совершенствования увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособностями бегунов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, баромассаж, русскую и финскую бани.

Раздел 7. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связанно с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных легкоатлетов обычно связанны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов на обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связанны тренировка и соревнование.

У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связанно со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер.

Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

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 создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннею готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходиться преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

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

Раздел 8. Теоретическая подготовка

Примерные темы теоретической подготовки:

- «Физическая культура и спорт в РФ»,
- «Развитие бега в РФ и за рубежом»,
- «Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов»,
- «Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов»,
- «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»,
- «Сущность спортивной тренировки»,
- «Основные виды подготовки юного спортсмена»,
- «Периодизация спортивной тренировки»,
- «Планирование и учет в процессе спортивной подготовки».

Раздел 9. Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.

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

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. 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.

Психологические средства воспитания.

К психологическим средствам относятся:

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

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро– и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро-

и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Раздел 10. Инструкторская и судейская практика

№ п/п	Группы	Год обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол-во часов
1	Учебно-тренировочный этап	1 - й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	6
2		2 - й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	8
3		3 - й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	14
4		4 - й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	14

5	Этап спортивного совершенствования	1 - й 2 - й 3 - й	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствовании техники бега, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах ДЮСШ к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях.		36

Раздел 11. Законодательная база.

1. Конституция Российской Федерации;
2. Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании»;
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Конвенция о правах ребенка
5. Устав муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Половинская детско-юношеская спортивная школа» с. Половиное;
6. Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактике травматизма при занятиях физической культурой и спортом и другие федеральные законы, указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, решения соответствующих органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативные акты субъекта Российской Федерации, органов местного самоуправления.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ МОУ ДОД «ДЮСШ с. Половинное»

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Учебные группы	Минимальный возраст зачисления	Разряд на начало года	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю
НП-1 г.об.	с 9 лет	б/р	15 чел.	6 часов
НП-2 г.об.	с 10 лет	б/р	12 чел.	9 часов
НП-3 г.об.	с 10 лет	3 юн.р.	12 чел.	9 часов
УТГ-1 г.об.	с 11 лет	3-2 юн.р.	10 чел.	12 часов
УТГ-2 г.об.	с 12 лет	2-1 юн.р.	10 чел.	12 часов
УТГ-3 г.об.	с 13 лет	1 юн.р. 3 разряд	8 чел.	18 часов
УТГ-4 г.об.	с 14 лет	3-2 разряд	8 чел.	18 часов
УТГ-5 г.об.	с 15 лет	2-1 разряд	8 чел.	18 часов
ГСС-1 г.об.	с 16 лет	КМС	5 чел.	24 часов
ГСС-2 г.об.	с 17 лет	КМС	3 чел.	28 часов
ГСС-3 г.об.	с 18 лет	КМС	3 чел.	28 часов

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
МОУ ДОД «ДЮСШ с. Половинное»

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки										
		ГНП			УТГ					ГСС		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
1.	Общая физическая подготовка	194	291	291	386	374	240	240	240	406	408	348
2.	Специальная физическая подготовка	49	73	73	136	356	572	572	572	660	850	900
3.	Теоретическая подготовка	6	10	10	20	20	32	32	32	26	28	30
4.	Контрольно-переводные испытания	4	8	8	12	12	12	12	12	10	10	8
5.	Участие в соревнованиях	15	20	20	28	28	30	30	30	60	60	60
6.	Инструкторская и судейская практика	4	8	8	12	12	18	18	18	16	20	20
7.	Восстановительные мероприятия	36	54	54	26	26	26	26	26	70	80	90
8.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	6	6	6	+	+	+
	Общее количество часов	**312**	**468**	**468**	**624**	**832**	**936**	**936**	**936**	**1248**	**1456**	**1456**

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МОУ ДОД «ДЮСШ с. Половинное»

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Средства подго-товки	Группы начальной подготовки				Учебно-тренировочные группы						Группы спортивного совершенствования			
	1-й год	2-й год	3-й год	%	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	%	1-й год	2-й год	3-й год	%
ОФП	80-90	80-85	75-80	82	70-80	60-70	50-60	30-40	30-40	53	15-25	10-15	5-10	13
СФП	10-20	15-20	20-25	18	20-30	30-40	40-50	60-70	60-70	47	70-80	80-85	85-90	82
ТП											5	5	5	5

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ МОУ ДОД «ДЮСШ с. Половинное»

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

	Учебно-тренировочные группы				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Кол-во соревнований	14	14	15	15	15
Кол-во стартов	28	34	38	38	38

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ МОУ ДОД «ДЮСШ с. Половинное», ДОПУСКАЕМЫХ К СОРЕВНОВАНИЯМ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Перечень соревнований	Возраст допуска	Уровень спортивной подготовки (разряд)
Соревнования ДЮСШ, первенства города, области	12-13 лет 13-14 лет	Юношеские разряды Юношеские разряды, III разряд

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Год обучения	30 м н/с			2000 м			Прыжок с места		
	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
ЮНОШИ									
УТГ-1 вступит.	5.3	5.1	5.0	11.00	10.30	10.15	190	200	205
выпуск.	5.1	4.9	4.8	10.30	10.00	9.40	200	210	215
УТГ-2 вступит.	5.1	4.9	4.8	10.30	10.00	9.40	200	210	215
выпуск.	4.8	4.6	4.5	10.00	9.30	9.20	215	225	230
УТГ-3 вступит.	4.8	4.6	4.5	10.00	9.30	9.20	215	225	230
выпуск.	4.6	4.4	4.3	9.30	9.00	8.40	230	240	250
УТГ-4 вступит.	4.6	4.4	4.3	9.30	9.00	8.40	230	240	245
выпуск.	4.3	4.1	4.0	9.00	8.30	8.20	245	255	260
УТГ-5 вступит.	4.3	4.1	4.0	9.00	8.30	8.20	245	255	260
выпуск.	4.1	4.0	3.9	8.30	8.00	7.40	260	265	270
ДЕВУШКИ									
УТГ-1 вступит.	5.4	5.2	5.1	11.30	11.00	10.45	180	190	195
выпуск.	5.2	5.0	4.9	11.00	10.30	10.15	190	200	205
УТГ-2 вступит.	5.2	5.0	4.9	11.00	10.30	10.15	190	200	205
выпуск.	5.0	4.8	4.7	10.45	10.15	10.00	200	210	215
УТГ-3 вступит.	5.0	4.8	4.7	10.45	10.15	10.00	200	210	215
выпуск.	4.8	4.6	4.5	10.30	10.00	9.40	210	220	225
УТГ-4 вступит.	4.8	4.6	4.5	10.30	10.00	9.40	210	220	225
выпуск.	4.6	4.4	4.3	10.10	9.40	9.30	220	230	235
УТГ-5 вступит.	4.6	4.4	4.3	10.10	9.40	9.30	220	230	235
выпуск.	4.4	4.3	4.1	9.40	9.10	8.40	235	240	245