**СОДЕРЖАНИЕ**

**Пояснительная записка……………………………………………………………………………………………..3**

1. **Учебно – тематический план подготовки ……………………………………………………………………13**

* 1. Содержание программы. Программный материал для теоретических занятий…………………………..23

* 1. Программный материал для практических занятий…………………………………………………………27
		1. Физическая подготовка……………………………………………………………………………………….27
		2. Техническая подготовка………………………………………………………………………………………32
		3. Тактическая подготовка……………………………………………………………………………………....35

**2.     Методическое обеспечение и условия реализации программы……………………………………………….42**

  2.1. Организационно – методические указания…………………………………………………………………..42

  2.2. Промежуточная аттестация. Контроль за подготовкой юных легкоатлетов……………………………….45

  2.3. Материально – техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы………….49

**Приложения…………………………………………………………………………………………………………………51**

**Список использованной литературы…………………………………………………………………………………….66**

Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении легкой атлетике МАУ ДО ДЮСШ г.Ивделя.

Рабочая программа составлена на основании закона:

* Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014);
* Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г 1726р;
* Приказ №1008 Минобрнауки РФ от 29 августа 2013года;
* СанПин 2.4.4. 3172-14 (утвержденным Постановлением от 4.07. 2014 г. №41).
* Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта».
* Устав МАУ ДО ДЮСШ г. Ивделя.

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» составлена для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, для обучающиюхся в возрасте от 9 до 16 лет по специализации – легкая атлетика

 Рабочая программа по легкой атлетике составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы по лёгкой атлетике.

 Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту. С первых занятий у занимающихся воспитывается самообладание, выдержка, умение владеть собой в изменяющихся условиях, преодоление страха, неуверенности в своих силах. Путь к достижению высоких спортивных результатов связан с преодолением огромных трудностей, отказом от вредных привычек (курение, алкоголь), несовместимых с укреплением здоровья.

Обучение легкой атлетикой лучше начинать с школьного возраста, так как этот возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

**Целью** данной программы является привитие интереса к занятиям спортом, к легкой атлетике, формирование у детей здорового образа жизни и негативного отношения к вредным привычкам. Приобретение базовых умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств.

Обучение по данной общеобразовательной программе делится на следующие этапы обучения:

* спортивно – оздоровительный (1 год обучения);
* начальной подготовки (2,3 год обучения);
* учебно – тренировочный этап (4,5 год обучения).

Программа предусматривает организацию и проведение учебно-тренировочных занятий по годовым учебным планам.

*Задачами для спортивно-оздоровительных групп являются:*

* Формирование у детей интереса к спорту и легкой атлетике;
* Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
* Овладение основами техники и тактики бега.

*Задачами для групп начальной подготовки являются:*

* Укрепление здоровья, повышение разносторонней физической подготовленности средствами физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств: гибкости, ловкости, быстроты;
* Обучение основным технико-тактическим приемам бега в легкой атлетике;
* Повышение интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой;
* Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других жизненно необходимых качеств и черт характера;
* Выявление наиболее способных к дальнейшему совершенствованию в легкой атлетике.

*Задачами для учебно-тренировочных групп*  *обучения являются:*

* Дальнейшее укрепление здоровья;
* Улучшение физической и специальной подготовки;
* На основе повышения функциональных возможностей занимающихся осуществляется дальнейшее овладение технико-тактическими приемами бега.
* Учет показателей физической, технико-тактической, и теоретической подготовленности занимающихся.

 Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

В 13-14 летнем возрасте юные бегуны достигают высокого уровня развития: наблюдается прирост скоростно-силовых качеств, координации движений и других возможностей, способствующих выполнению больших физических (как аэробных, так и анаэробных) нагрузок.

На данном этапе наблюдается активизация полового и интеллектуального созревания, повышаются способности для освоения сложных технико-тактических приемов бега.

Старший школьный возраст охватывает детей с 15 до 16 лет. У детей данного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. К 15-16 годам наблюдается интенсивный рост, формируется скелетная мускулатура, повышаются двигательные способности, функциональные возможности для освоения спортивного мастерства.

 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.

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

 Обучение осуществляется в учебно-тренировочных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена 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:**

* участие в спортивно-массовых мероприятиях
* формы промежуточной аттестация обучающихся;
* прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
* участие в соревнованиях различного уровня.

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

**Возраст детей, режим занятий и сроки реализации образовательной программы.**

**Формы подведения итогов.**

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Год подготовки** | **Примерный****возраст для зачисления** | **Кол-во****часов в неделю** | **Кол-во****часов в год** | **Требования****по спортивной****подготовке** |
| Спортивно-оздоровительный(предварительный) | весь этап | 9 лет10 лет | 6 | 276 | Выполнениенормативов поОФП |
| Начальной подготовки  | до 1 года | 11-12лет | 6 | 276 | Выполнение нормативовпо ОФП и СФП |
| 2 год | 13 лет14 лет | 9 | 414 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике |
| Учебно-тренировочный | Начальнаяспециализация | До 2-х лет | 15 лет16 лет | 12 | 552 | Выполнение нормативов по ОФП, технической подготовки |

**Спортивно-оздоровительный (предварительный этап).**К занятиям на этом этапе допускаются дети школьного возраста, по заявлению родителей (законных представителей) и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разносторон­нюю физическую подготовку, освоение и совершенствование двигательных качеств.

**Этап начальной подготовки.**На этот этап зачисляются дети из общеобразовательных школ, желающие заниматься легкой атлетикой и имеющие письменное разрешение врача, по заявлению родителей (законных представителей). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бега, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки (таблица 3).

**Учебно-тренировочный этап.**На этом этапе формируется группа занимающихся легкой атлетикой на конкурсной основе из здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подго­товке (таблица 4)**.**

**Соотношение объемов обучения по отношению к общему объему учебного плана по этапам обучения**

 *Таблица 2*

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Спортивно- оздоровительный (предварительный)** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** |
| **1 год** | **1 год** | **Свыше года** | **До двух лет** |
| Общая физическая подготовка (%) | 35 | 20-25 | 25 | 15 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15 | 15-10 | 20 | 20 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5 | 5 | 6-7 | 7-8 |
| Избранный вид спорта, техническая подготовка, участие в соревнованиях, судейская практика (%) | 40 | 45 | 47 | 50 |
| Самостоятельная работа обучающихся (%) | - | - | 1-2 | 2-3 |
| Другие виды спорта и подвижные игры (%) | 10 | 15 | 10 | 5 |

***Приемные нормативы для зачисления в группу начальной подготовки этапа***

*Таблица 3*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Нормативные показатели (юноши) |
| 1 год 2 год |
| Общая физическая подготовка |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 170 |
| 2 | Отжимание в упоре лежа (кол-во) за 1 мин | 20 | 20 |
| 3 | Поднимание  туловища из положения, лежа на спине (кол-во) за 1 мин | 30 | 36 |
| Специальная физическая подготовка |
| 1. | Бег на 20 метров с ходу | 3,0 | 2,8 |
| 2. | Бег 60 метров | 8,9 | 8,7 |
| 3. | Бег 300 метров | 49,0 | 46,0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Нормативные показатели (девушки) |
| 1 год 2 год |
| Общая физическая подготовка |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 160 |
| 2 | Отжимание в упоре лежа (кол-во) за 1 мин | 12 | 18 |
| 3 | Поднимание  туловища из положения лежа на спине (кол-во) за 1 мин | 28 | 33 |
| Специальная физическая подготовка |
| 1. | Бег на 20 метров с ходу | 3,2 | 3,0 |
| 2. | Бег 60 метров | 9,7 | 9,5 |
| 3. | Бег 300 метров | 52,0 | 50,5 |

***Приемные нормативы для зачисления в группу учебно-тренировочного этапа***

*Таблица 4*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Нормативные показатели (юноши) |
| 1 год 2 год |
| Общая физическая подготовка |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 210 |
| 2 | Отжимание в упоре лежа (кол-во) за 1 мин | 25 | 30 |
| 3 | Поднимание  туловища из положения лежа на спине (кол-во) за 1 мин | 36 | 40 |
| Специальная физическая подготовка |
| 1. | Бег на 20 метров с ходу | 2,6 | 2,4 |
| 2. | Бег 60 метров | 8,5 | 8,1 |
| 3. | Бег 300 метров | 43,0 | 41,0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Нормативные показатели (девушки) |
| 1 год 2 год |
| Общая физическая подготовка |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 180 |
| 2 | Отжимание в упоре лежа (кол-во) за 1 мин | 18 | 18 |
| 3 | Поднимание  туловища из положения лежа на спине (кол-во) за 1 мин | 33 | 36 |
| Специальная физическая подготовка |
| 1. | Бег на 20 метров с ходу | 2,8 | 2,7 |
| 2. | Бег 60 метров | 9,2 | 8,9 |
| 3. | Бег 300 метров | 48,0 | 46,0 |

*Таблица 5*

***Способы проверки ожидаемых результатов:***

*Для спортивно-оздоровительных групп*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ожидаемые результаты** | **Способы проверки** |
| 1. | Стабильность состава учащихся, посещаемость тренировочных занятий | Контроль администрацииЖурнал учета посещаемости учащихся |
| 2. | Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся | Текущий контроль, промежуточная аттестация по общей физической подготовке |
| 3. | Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля | Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе |

*Таблица 6*

*Для групп начальной подготовки*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ожидаемые результаты** | **Способы проверки** |
| 1. | Стабильность состава учащихся | Контроль администрацииЖурнал учета посещаемости учащихся |
| 2. | Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся | Текущий контроль, промежуточная аттестация по общей, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке |
| 3. | Уровень освоения знаний, умений и навыков | Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе |

*Таблица 7*

*Для учебно-тренировочного этапа*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ожидаемые результаты** | **Способы проверки** |
| 1. | Состояние здоровья, уровень физического развития учащихся | Медико-биологический контроль |
| 2. | Динамика спортивно-технических показателей | Текущий контроль, промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке |
| 3. | Освоение теоретического раздела программы | Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе |

**1.     УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план многолетней подготовки юных легкоатлетов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки легкоатлетов по возрастным этапам и годам подготовки. План составлен исходя из специфики легкой атлетики, возрастных особенностей детей, основополагающих положений теории и методики легкой атлетики, а также с учетом модельных характеристик подготовленности легкоатлетов. Изначально определены суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам подготовки. Затем, взяв за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики легкой атлетики, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный таким образом план многолетней подготовки легкоатлетов является основным нормативным документом школы, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки легкоатлетов по каж­дому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы ( *таблица 8).*

 В учебном плане многолетней подготовки легкоатлетов реализуются принципыпреемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпо­сылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам подготовки, свойственна определенная динамика

•С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам подготовки.

• Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую подготовку.
• Постепенно уменьшается, объем нагрузок на общую физическую подготовку.
• Постепенный переход от освоения основ техники и тактики бега к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
• Увеличение объема тренировочных нагрузок.
• Увеличение объема соревновательных нагрузок.
• Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности и стабильности технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

*Таблица 8*

*Учебный план на 46 недель занятий*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Спортивно- оздоровительный этап (предварительный) | Этап начальной подготовки | Этап учебно-тренировочный |
| начальная специализация |
| Год обучения |
| 9-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет | 15 лет | 16 лет |
| 1-й | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й |
| Общая физическая | 136 | 124 | 122 | 117 | 131 |
| Специально-физическая | 35 | 37 | 62 | 62 | 122 |
| Техническая | 80 | 82 |  108  | 108 | 138 |
| Тактическая | 3 | 3 | 23 | 25 | 45 |
| Игровая | 13 | 15 | 45 | 41 | 45 |
| Теоретическая | 6 | 6 | 16 | 16 | 16 |
| Соревновательный период, контрольные и календарные игры | - | 6 | 16 | 18 | 18 |
| Востанов-е мероприятия | - | - | 11 | 11 | 14 |
| Инструктор-я и судейская практика | - | - | 2 | 4 | 5 |
| Контрольные испытания | 3 | 3 | 9 | 12 | 18 |
| Всего часов соревнований тренировочной нагрузки за 46 недель | 276 | 276 | 414 | 414 | 552 |

*План-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительногоэтапа подготовки 1-го года обучения (ч)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол. (ч)** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| Общая физическая | 136 | 10 | 14 | 14 | 13 | 13 | 10 | 10 | 10 | 13 | 14 | 15 |
| Спец. физическая | 35 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Техническая | 80 | 3 | 7 | 7 | 8 | 8 |  9 | 8 | 9 | 7 | 7 | 7 |
| Тактическая | 3 |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 |   |   |   |
| Игровая | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |   |
| Соревноват-я  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Контрольные  испытания | 3 |   | 1 |   |   |   |   | 1 |   |   |   | 1 |
| Всего часов соревнов-ной и трениров. нагрузки | 270 | 15 | 26 | 25 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 25 | 26 |
| Теоретическая | 6 | 1 |   | 1 | 1 |   |   |   |   | 2 | 1 |   |
| Восстанови-тельные мероприятия |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ВСЕГО | 276 | 16 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

*Таблица 2*

*План-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа начальной подготовки*

*1-го года обучения (ч)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол. (ч)** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| Общая физическая | 124 | 10 | 14 | 12 | 12 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 14 | 14 |
| Спец. физическая | 37 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Техническая | 82 | 3 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Тактическая | 3 |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 |   |   |   |
| Игровая | 15 |   | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Соревновательная  | 6 |   |   |   |   | 2 |   | 2 |   | 2 |   |   |
| Контрольные испытания | 3 |  | 1 |   |   |   | 1 |   |   |   |   | 1 |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | 270 | 15 | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Теоретическая | 6 | 1 |   | 1 |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Восстановительные мероприятия |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ВСЕГО | 276 | 16 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

 *Таблица 3*

 *План-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа начальной подготовки*

*2-го года обучения (ч)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол. (ч)** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| Общая физическая | 122 | 14 | 15 | 10 | 12 | 8 | 8 | 11 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| Спец. физическая | 62 | 4 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 3 | 3 |
| Техническая | 108 | 7 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 8 | 9 | 10 |
| Тактическая | 23 |   | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Игровая | 45 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 7 | 5 |
| Соревновательная  | 16 |   |   | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| Контрольные испытания | 9 |   |   | 3 |   |   | 3 |   |   |   |   | 3 |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | 387 | 27 | 36 | 36 | 35 | 34 | 36 | 37 | 36 | 35 | 37 | 36 |
| Теоретическая | 16 |   | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ВСЕГО | 414 | 28 | 38 | 38 | 39 | 38 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 38 |

*Таблица 4*

*План-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа учебно-тренировочной подготовки*

*1-го года обучения (ч)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол. (ч)** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| Общая физическая | 117 | 14 | 14 | 11 | 10 | 8 | 8 | 9 | 10 | 9 | 12 | 12 |
| Спец. физическая | 62 | 4 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| Техническая | 108 | 5 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 9 | 8 | 11 | 11 |
| Тактическая | 25 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Игровая | 41 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 6 | 6 | 5 |
| Соревновательная   | 18 |   |   |   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |   |
| Контрольные испытания | 12 |   |   | 4 |   |   |   | 4 |   |   |   | 4 |
| Судейская практика |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 2 |  |
| Всего часов соревнователь-ной  и тренировочной нагрузки | 387 | 26 | 37 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 35 | 35 | 37 | 37 |
| Теоретическая | 16 |   | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Восстановите-льные мероприятия | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ВСЕГО | 414 | 27 | 39 | 38 | 39 | 39 | 39 | 39 | 38 | 38 | 39 | 39 |

*Таблица 5*

*План-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа учебно-тренировочной подготовки*

*2-го года обучения (ч)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол. (ч)** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| Общая физическая | 131 | 15 | 15 | 12 | 11 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 | 13 |
| Спец. физическая | 122 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 13 | 11 | 9 | 8 |
| Техническая | 138 | 9 | 14 | 13 | 13 | 13 | 14 | 11 | 12 | 11 | 14 | 14 |
| Тактическая | 45 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Игровая | 45 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 6 | 5 | 5 |
| Соревновательная   | 18 |  2 |  2 |   |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  2 |   |
| Контрольные испытания | 14 |  2 |   | 4 |   |   |   | 4 |   |   |   | 4 |
| Судейская практика | 5 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 3 |  |
| Всего часов соревнователь-ной  и тренировочной нагрузки | 518 | 45 | 51 | 49 | 44 | 43 | 47 | 48 | 47 | 47 | 49 | 48 |
| Теоретическая | 16 |   | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 18 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ВСЕГО | 552 | 47 | 54 | 51 | 47 | 46 | 50 | 52 | 51 | 51 | 52 | 51 |

*Таблица 9*

**Учебный план**

**для спортивно-оздоровительногоэтапа 1-го года обучения**

(план-график распределения программного материала)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | **теория** | **практика** |
| **1 год** |
| 1. | Общая физическая |  | 136 |
| 2. | Спец.физическая |  | 35 |
| 3. | Техническая |  | 80 |
| 4. | Тактическая |  | 3 |
| 5. | Игровая |  | 13 |
| 6. | Соревновательная подготовка  |  |  |
| 7. | Контрольные испытания |  | 3 |
| 8. | Теоретическая подготовка | 6 |  |
| 9. | Восстановительные мероприятия |  |  |
|  | Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки |  | 270 |
|  | **ИТОГО:** | **276 часов** |

*Таблица 10*

**Учебный план**

**Этап начальной подготовки 1-2-го годов обучения**

(план-график распределения программного материала)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | **теория** | **практика** | **теория** | **практика** |
| **1 год** | **2 год** |
| 1. | Общая физическая |  | 124 |  | 122 |
| 2. | Спец.физическая |  | 37 |  | 62 |
| 3. | Техническая |  | 82 |  | 108 |
| 4. | Тактическая |  | 3 |  | 23 |
| 5. | Игровая |  | 15 |  | 45 |
| 6. | Соревновательная подготовка  |  | 6 |  | 16 |
| 7. | Контрольные испытания |  | 3 |  | 9 |
| 8. | Теоретическая подготовка | 6 |  | 16 |  |
| 9. | Восстановительные мероприятия |  |  |  | 11 |
| 10. | Инструктор-я и судейская практика |  |  |  | 2 |
|  | Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки |  | 270 |  | 398 |
|  | **ИТОГО:** | **276 часов** | **414 часов** |

*Таблица11*

**Учебный план**

**Этап учебно-тренировочной 1-2-го годов обучения**

(план-график распределения программного материала)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | **теория** | **практика** | **теория** | **практика** |
| **1 год** | **2 год** |
| 1. | Общая физическая |  | 117 |  | 131 |
| 2. | Спец.физическая |  | 62 |  | 122 |
| 3. | Техническая |  | 108 |  | 138 |
| 4. | Тактическая |  | 25 |  | 45 |
| 5. | Игровая |  | 41 |  | 45 |
| 6. | Соревновательная подготовка  |  | 18 |  | 18 |
| 7. | Контрольные испытания |  | 12 |  | 14 |
| 8. | Теоретическая подготовка | 16 |  | 16 |  |
| 9. | Восстановительные мероприятия |  | 11 |  | 18 |
| 10. | Судейская практика |  | 4 |  | 5 |
|  | Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки |  | 398 |  | 536 |
|  | **ИТОГО:** | **414**  |  **414 552** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1.1.ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (***приложение табл.№6)*

***Физическая культура и спорт в России***

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

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

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

 Единая всероссийская спортивная классификация.

 Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

 Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.

 Организационная структура и управление физкультурным движением в России.

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

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

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

 Краткий обзор развития легкой атлетики в России.

***Этапы развития легкой атлетики в России***

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

 Развитие лёгкой атлетики в мире. Международная лёгкоатлетическая федерация (ИААФ).

 ***Краткие сведения о строении человеческого организма и его функции.***

Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

 Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения и сердечнососудистой системе человека и её функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечнососудистой системы.

 Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания.

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

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

 Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

 Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

***Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте***

 Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

 Общие гигиенические требования к занимающимся лёгкой атлетикой с учётом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

 Гигиенические требования к местам занятий лёгкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.

 Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

 Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

 Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.

 Учёт объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

 ***Травматизм в спорте и его профилактика***

 Спортивный травматизм и меры его предупреждения во время занятий данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

 Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки наложения первичной шины, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

 Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

***Влияние физических упражнений на организм спортсмена***

 Физиологические основы спортивной тренировки.

 Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки лёгкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

***Характеристика системы подготовки легкоатлетов***

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки юных бегунов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и  методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных бегунов разного возраста.

***Управление подготовкой легкоатлетов***

Основные функции управления процессом подготовки юных бегунов -планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовки хоккеистов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

***Основы техники и технической подготовки***

Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания.

***Основы тактики и тактической подготовки***

Техника бега по дистанции и техника финиширования. Анализ общих основ техники бега и спортивной ходьбы, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления. Анализ ошибок каждого занимающегося. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

***Характеристика физических качеств и методика, их воспитания***

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства.  Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости

***Соревнования по легкой атлетике***

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

***Психологическая подготовка легкоатлетов***

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку юных бегунов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

***Инструкторская и судейская практика.***

Овладение терминологией и командным языком для построения группы. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Способность наблюдать завыполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.

**1.2.ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической.

**1.2.1.  Физическая подготовка**

Физическая подготовка легкоатлетов имеет существенное значение, подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня физической подготовки, следует представлять как обще-подготовительные, а средства направленные на повышение уровня физической подготовки, как специально-подготовительные.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

– развитие систем и функций организма занимающихся,

– овладение ими разнообразными умениями и навыками,

– воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,

– создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

**Средства общей физической подготовленности.**

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно- тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

*Таблица 12*

**Общеразвивающие упражнения**

|  |  |
| --- | --- |
| Строевые упражнения | (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн. |
| Ходьба и бег | - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом. |
| Общеразвивающие упражнения без предметов | - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления). |
| Общеразвивающие упражнения с предметами | - короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п. |
| Общеразвивающие упражнения с отягощениями | - гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с УТГ- 3г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; -жим, рывок, подъѐм на грудь, толчок и тяга штанги различного веса. |

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

 Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

 - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

 - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

 - соответствие временного интервала работы.

**Упражнения на развитие силы:**

 - Упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;

 - метание гири, ядра и других;

 - различные прыжковые упражнения;

 - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

 В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

**Тренировка над силой зимой**

 Разминка обычная - легкоатлетическая;

 Метание набивных мячей;

 Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5x10 раз;

 Упражнение со штангами:

а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов);

б) рывки 10x10 подходов;

в) толчки 10x10 подходов;

г) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг);

д) подскоки 10x10 и т.д.;

е) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55кг);

ж) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.

 Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

 В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

**Упражнения на развитие быстроты.**

 С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

-различные прыжковые упражнения.

 Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

**Упражнения на развитие выносливости.**

 В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой(оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применятьповторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

**Средства развития гибкости:**

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

**1.2.2. Техническая подготовка**

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

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

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

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

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

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

 Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

 Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения.

 Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних -- правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других -- только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

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

 К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко - и светолидирование;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

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

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

**1.2.3. Техническая подготовка**

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

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

 Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;

- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;

- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;

- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;

- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);

- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

 На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

 Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

 Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

**Обучение технике бега на короткие дистанции (***приложение табл. 7-15)*

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энерготраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие "раннее начало" сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

Задачи, средства и методы обучения.

Задача 1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Средство. Повторный бег 60-80 м (3-5 раз).

*Методические указания*. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства.

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.

2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).

3. Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).

4. Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м).

5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).

6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).

7. Движения руками (подобно движениям во время бега).

8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

*Методические указания.* Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

Задача 3. Научить технике бега на повороте.

Средства.

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.

2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.

3. Бег по кругу радиусом 20--10 м с различной скоростью.

4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (8-100 м) с различной скоростью.

5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (8-100 м) с различной скоростью.

Методические указания. Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (-8 раз).

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства.

1. Выполнение команды «На старт!».

2. Выполнение команды «Внимание!».

3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).

4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).

5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять Средства. 1. Установка колодок для старта на повороте. 2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. 3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Задача 5. Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства.

1. Выполнение команды «На старт!».

2. Выполнение команды «Внимание!».

3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).

4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).

5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

*Методические указания.* Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала – фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов в обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача 6. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства.

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).

2. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).

3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).

4. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2--3 шагов.

5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

*Методические указания.* Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 7. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства.

1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз).

2. Наращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80- 100 м, 3-6 раз).

3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

*Методические указания.* Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Задача 8. Научить низкому старту на повороте

Средства.

1. Установка колодок для старта на повороте.

2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.

3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Задача 9. Научить финишному броску на ленточку.

Средства.

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).

2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).

3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

*Методические указания.* Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Задача 10. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

Средства.

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.

2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.

3. Пробегание полной дистанции.

4. Участие в соревнованиях и прикидках.

*Методические указания.* Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега.

**2**.**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность последовательность по годам подготовки и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

**2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Основной целью многолетней подготовки юных бегунов показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежание преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного спринтера должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях

Многолетняя подготовка юных бегунов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

* спортивно-оздоровительный (предварительной подготовки);
* начальной подготовки;
* учебно-тренировочный,

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

**На предварительном этапе это:**

* формирование у детей интереса к спорту и легкой атлетике;
* всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
* овладение основами техники и тактики бега.

**На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:**

* выявление детей способных к занятиям легкой атлетики;
* формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетики;
* всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
* воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
* разучивание основных приемов техники;
* овладение основами соревновательной деятельности по легкой атлетики.

На учебно-тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этом этапе

**Задачи на учебно-тренировочном этапе:**

* воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости.
* Овладение приемами техники бега и их совершенствование в усложненных условиях.
* Разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в беге.
* Освоение соревновательной деятельности.
* повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
* обучение основам техники спринтерского бега и других видов легкой атлетики;
* укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной(СФП) физической подготовки;
* приобретение теоретических знаний по тренировке в беге на короткие дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

 Тренировочный процесс спринтера должен рассматриваться как целостная динамичная система, где на каждом спортивном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки. 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.

 Осуществлять подготовку юных спортсменов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

*Таблица 13*

*Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели физических качеств | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Рост |   |   |   | + | + | + | + | + |
| Мышечная масса |   |   |   | + | + | + | + | + |
| Быстрота | + | + | + | + |   |   |   |   |
| Скоростно-силовые качества |   | + | + | + | + | + |   |   |
| Сила |   |   |   | + | + | + | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + |   |   |   |   |   |   |
| Анаэробные возможности | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Гибкость | + | + |   |   |   |   |   |   |
| Координационные способности | + | + | + | + |   |   |   |   |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + |   |   |

**2.2.ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

 Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, зам. по ВР и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Контроль является составной частью  подготовки юных бегунов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии бегунов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды  контроля:

1. этапный;

2. текущий;

3. оперативный.

***Этапный контроль*** – предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;

 - антропометрические обследования;

 - тестирование уровня физической подготовленности;

 - тестирование технико-тактической подготовленности;

  - анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

***Текущий контроль***– проводится для получения информации о состоянии бегуна после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в  тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

 - объёма и эффективности соревновательной деятельности;

 - объёма тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

***Оперативный контроль*** – направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому  контролю, как наиболее доступному и информативному.

***Педагогический контроль*** – по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

 Контроль уровня подготовленности бегуна (оценка физической  подготовленности и уровня технико-тактическогго мастерства).

 Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

 Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и  эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния бегуна осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого бегуна чрезвычайно важно для тренера, что  позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

**ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

**ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной подготовленности применяются следующие тесты :

1. бег 60м с высокого старта (с);
2. прыжок в длину толчком двух ног с места (м);
3. отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во);
4. Поднимание  туловища из положения лежа на спине (кол-во) за 1 мин.

Для  оценки специальной физической и технической подготовленности

1. бег 30 м. с низкого старта (с);
2. бег 60м с низкого старта (с);
3. бег 100 м. с низкого старта (с);
4. бег 300 м. с высокого старта
5. бег 1000 м.
6. прыжок в длину с места

*Таблица 14*

**Контрольно-переводные нормативы**

**Этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **30 м** | **60 м** | **Прыжок с места** | **1000 м** |
| **юноши** | уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл |
| **ЭНП-1**вступит.       | **6,0** | **5,8** | **5,6** | **11,5** | **11,0** | **10,5** | **120** | **125** | **135** | **8,00,0** | **7,30,0** | **6,30,0** |
|             выпуск. | **5,9** | **5,7** | **5,5** | **11,0** | **10,5** | **10,0** | **125** | **135** | **145** | **7,30,0** | **6,30,0** | **6,00,0** |
| **ЭНП-2**вступит.      | **5,9** | **5,7** | **5,5** | **11,0** | **10,5** | **10,0** | **130** | **135** | **145** | **7,30,0** | **6,30,0** | **6,00,0** |
|             выпуск. | **5,8** | **5,6** | **5,4** | **10,0** | **9,5** | **9,0** | **135** | **145** | **155** | **7,00,0** | **6,00,0** | **5,00,0** |
| **девушки** | **уд** | **хор** | **отл** | **уд** | **хор** | **отл** | уд | хор | отл | уд | хор | отл |
| **ЭНП-1**вступит.      | **6,2** | **6,0** | **5,9** | **12,2** | **11,7** | **10,8** | **115** | **120** | **130** | **9,15,0** | **8,15,0** | **7,15,0** |
|             выпуск. | **6,1** | **6,0** | **5,8** | **11,7** | **11,2** | **10,3** | **120** | **130** | **140** | **8,45,0** | **7,45,0** | **6,45,0** |
| **ЭНП-2**вступит.        | **6,1** | **6,0** | **5,8** | **11,7** | **11,2** | **10,3** | **120** | **130** | **140** | **8,45,0** | **7,45,0** | **6,45,0** |
|             выпуск. | **6,0** | **5,9** | **5,7** | **11,2** | **10,7** | **9,8** | **130** | **140** | **150** | **7,45,0** | **6,45,0** | **5,45,0** |

***Оценка уровня подготовленности юных бегунов групп учебно-тренировочного этапа.***

Для оценки общей физической подготовленности групп начальной специализации применяются следующие :

*Таблица 15*

**Контрольно-переводные нормативы**

**Учебно-тренировочный этап**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **60 м** | **100 м** | **300 м** | **1000 м** | **Прыжок с места** |
| **юноши** | **уд** | **хор** | **отл** | **уд** | **хор** | **отл** | **уд** | **хор** | **отл** | **уд** | **хор** | **отл** | **уд** | **хор** | **отл** |
| **ТГЭ1**вступит.         | **9,0** | **8,5** | **8,0** | **17,2** | **16,2** | **15,2** | **1,17** | **1,05** | **59,0** | **6,00,** | **5,00,** | **4,00** | **140** | **155** | **165** |
|             выпуск. | **8,5** | **8,0** | **7,4** | **16,2** | **15,2** | **14,2** | **1,10** | **59,0** | **53,0** | **5,00** | **4,00,** | **3,35,** | **150** | **165** | **180** |
| **УТЭ -2**вступит.        | **8,5** | **8,0** | **7,4** | **16,2** | **15,2** | **14,2** | **1,10** | **59,0** | **53,0** | **5,00** | **4,00,** | **3,35,** | **150** | **165** | **180** |
|             выпуск. | **8,0** | **7,4** | **7,0** | **15,2** | **14,2** | **13,4** | **59,0** | **53,0** | **47,0** | **4,00** | **3,35,** | **3,15** | **160** | **175** | **195** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **девушки** | **уд** | **хор** | **отл** | **уд** | **хор** | **отл** | **уд** | **хор** | **отл** | **уд** | **хор** | **отл** | **уд** | **хор** | **отл** |
| **УТЭ- 1**вступит.        | **10,7** | **10,2** | **9,3** | **20,0** | **19,0** | **18,0** | **1,20** | **1,10** | **1,05** | **6,45,** | **5,45,** | **4,45,** | **135** | **145** | **155** |
|             выпуск. | **10,3** | **9,3** | **8,6** | **19,0** | **18,0** | **17,0** | **1,10** | **1,05** | **57,0** | **5,45** | **4,45** | **4,20** | **145** | **155** | **170** |
| **УТЭ -2**вступит.        | **10,3** | **9,3** | **8,6** | **19,0** | **18,0** | **17,0** | **1,10** | **1,05** | **57,0** | **5,45** | **4,45** | **4,20** | **145** | **155** | **170** |
|             выпуск. | **9,3** | **8,6** | **8,2** | **18,0** | **17,0** | **15,8** | **1,05** | **57,0** | **53,0** | **4,45** | **4,20** | **4,00** | **155** | **165** | **185** |

***Оценка и контроль соревновательной деятельности легкоатлетов***

Контроль соревновательной деятельности ведётся на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В легкой атлетике наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством соревнований.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на  основе педагогических наблюдений .

***Оценка и контроль тренировочной деятельности***

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции ставит перед тре­нером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельству­ет о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего подда­ются развитию.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке юных бегунов играет организация и методика начального отбора в группы предварительной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и дальнейшую эффективность процесса подготовки.

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа.

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым в легкой атлетике.

На втором этапе выявляются способности к прогрессированию в тренировочном процессе.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результат

**2.3.МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео - записи соревнований с участием ведущих легкоатлетов России и мира, методические разработки в области легкой атлетики.

Материально- техническая база:

Оборудование: - стадион – 1

 Инвентарь:

* легкоатлетические барьеры – 10 шт.
* стартовые колодки - 4 пары;
* конусы тренировочные - 20 шт.;
* набивные мячи 1-2 кг. - 10 шт.;
* скакалки - 20 шт.;
* эстафетные палочки - 6 шт.;
* мяч волейбольный - 12 шт.;
* мяч футбольный - 6 шт.;
* мяч баскетбольный - 12 шт.;
* жгуты, экспандеры - по 15 шт.;
* секундомер - 3шт.

***Приложения***

*Таблица 6*

*План по теоретической подготовке (ч)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название теоретической подготовки | Этап предварительной подготовки | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| начальная специализация |
| Год обучения |
| 1-й | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 2 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2 | Этапы развития легкой атлетики в России | 1 | 1 | 2 | 2 |  |
| 3 | Краткие сведения о строении человеческого организма и его функции.  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | Травматизм в спорте и его профилактика | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена |  | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 7 | Характеристика системы подготовки легкоатлетов |  |  | 1 | 1 |  |
| 8 | Управление подготовкой легкоатлетов |  |  | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Управление подготовкой легкоатлетов |  |  |  | 1 | 1 |
| 10 | Основы тактики и тактической подготовки |  |  | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Характеристика физических качеств и методика, их воспитания |  |  | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Соревнования по легкой атлетике |  |  | 1 |  | 2 |
| 13 | Психологическая подготовка легкоатлетов |  |  |  | 1 | 2 |
| 14 | Инструкторская и судейская практика. |  |  | 1 | 1 | 2 |
| ИТОГО: | 6 | 6 | 16 | 16 | 16 |

*Таблица 7*

*Техническая подготовка для всех этапов, техника бега по прямой дистанции*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Приёмы техники бегуна | Этап предварительной подготовки | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| Год обучения |
| *1 й* | *1й* | *2й* | *1й* | *2й* |
| *1* | Бег с ускорением на 50-80 м в ¾ интенсивности от максимальной |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *2* | Бег с ускорением и бегом по энерции (60-80 М.) | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *3* | Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановки ноги на дорожку (30-40 м.) | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *4* | Семенящий бег загребающей постановки стопы (30-40 м.) | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *5* |  Бег прыжковыми шагами (30-60 м.) | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *6* | Бег с отведением бедра назад и забрасывание голени (40-50 м) | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *7* | Движения руками (подобно движению во время бега) | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *8* | Выполнения упражнений в повышенном темпе и переход на обычный бег | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |

*Таблица 8*

*Техническая подготовка для всех этапов, техника бега на повороте*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Приёмы техники бегуна | Этап предварительной подготовки | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| Год обучения |
| *1 й* | *1й* | *2й* | *1й* | *2й* |
| *1* | Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *2* | Бег с ускорением на повороте на первой дорожки 50-80 м. ¾ интенсивности |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *3* | Бег по кругу радиусом 20-10 м. с различной скоростью | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *4* | Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую 8-100 м. с различной скоростью | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *5* | Бег с ускорением по прямой с выходом на поворот 8-100 м. с различной скоростью | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |

*Таблица 9*

*Техническая подготовка для всех этапов, техника высокого старта*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Приёмы техники бегуна | Этап предварительной подготовки | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| Год обучения |
| *1 й* | *1й* | *2й* | *1й* | *2й* |
| *1* | Выполнение команды «На старт!» | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *2* | Выполнение команды «Внимание!» | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *3* | Начала бега без сигнала, самостоятельно | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *4* | Начала бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед до 20 м. | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *5* | Начало бега по сигналу и стартовое ускорение 20-30 м. при большом наклоне туловища и энергичном вынеси бедра вперед |  | *+* | *+* | *+* | *+* |

*Таблица 10*

*Техническая подготовка для всех этапов, техника низкого старта и стартового разгона*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Приёмы техники бегуна | Этап предварительной подготовки | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| Год обучения |
| *1 й* | *1й* | *2й* | *1й* | *2й* |
| *1* | Выполнение команды «На старт!» | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *2* | Выполнение команды «Внимание!» | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *3* | Начала бега без сигнала, самостоятельно | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *4* | Начала бега по сигналу (по выстрелу). | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *5* | Начало бега по сигналу , следующему через разные промежутки после команды «Внимание!» |  | *+* | *+* | *+* | *+* |

*Таблица 11*

*Техническая подготовка для всех этапов, переход от стартового разгона к бегу по дистанции*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Приёмы техники бегуна | Этап предварительной подготовки | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| Год обучения |
| *1 й* | *1й* | *2й* | *1й* | *2й* |
| *1* | Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *2* | Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *3* | Переход к свободному бегу по инерции, после разбега низкого старта |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *4* | Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта, постепенно уменьшая участок свободного бега |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *5* | Переменный бег . бег с 3-5 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции |  | *+* | *+* | *+* | *+* |

*Таблица 12*

*Техническая подготовка для всех этапов, бег при выходе с поворота на прямую часть дорожки*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Приёмы техники бегуна | Этап предварительной подготовки | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| Год обучения |
| *1 й* | *1й* | *2й* | *1й* | *2й* |
| *1* | Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемых с бегом по инерции при выходе на прямую |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *2* | Наращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *3* | Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую |  | *+* | *+* | *+* | *+* |

*Таблица 13*

*Техническая подготовка для всех этапов, низкий старт на повороте*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Приёмы техники бегуна | Этап предварительной подготовки | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| Год обучения |
| *1 й* | *1й* | *2й* | *1й* | *2й* |
| *1* | Установить колодки для старта на повороте |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *2* | Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *3* | Выполнение стартового ускорения на полной скорости |  | *+* | *+* | *+* | *+* |

*Таблица 14*

*Техническая подготовка для всех этапов, финиширование*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Приёмы техники бегуна | Этап предварительной подготовки | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| Год обучения |
| *1 й* | *1й* | *2й* | *1й* | *2й* |
| *1* | Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *2* | Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном , быстром беге |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *3* | Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой |  | *+* | *+* | *+* | *+* |

*Таблица 15*

*Техническая подготовка для всех этапов, совершенствование техники бега в целом*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Приёмы техники бегуна | Этап предварительной подготовки | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| Год обучения |
| *1 й* | *1й* | *2й* | *1й* | *2й* |
| *1* | Бег по наклонной дорожки с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *2* | Применение тренажерных устройств |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *3* | Пробегание полной дистанции |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| *4* | Участие в соревнованиях и прикидках | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |

**Психологическая подготовка**

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

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата связанных с тренировочным процессом.

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

-вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

-комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

**Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов**.

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

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

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

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

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

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

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

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

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

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

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

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

**Инструкторская и судейская практика**

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

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

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2012.

2. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.

3. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.

4. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.

5. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.

6. Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.

7. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.

8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.

 9. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.

10. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно- тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.

11. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.

12. Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.

13. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.- С.29.

14. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991 г.