



**УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 ГОРОДА СОЧИ**

Утверждена
Директор МБУДО СПШ № 4 г. Сочи
_____ О.Г. Беренда
Приказ от _____ №

Принято на заседании
педагогического совета
МБУДО СПШ № 4 г. Сочи
протокол от _____ №

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПРОТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Срок реализации программы: *8 лет*
Возрастная категория: *от 9 до 18 лет*

Разработчики программы:
Заместитель директора по учебно-спортивной работе
Оловянникова Ю.А.
Мастер Спорта России, тренер-преподаватель
Савченко П.С.

г. Сочи, 2023г.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта легкая атлетика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996 (далее – ФССП).

Программа разработана МБУ ДО СШ № 4 г. Сочи с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утверждённая приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 года № 1282, а так же следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней спортивной подготовки легкоатлетов и содействия успешному решению задач по подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд города и Российской Федерации. В данной программе представлено содержание работ в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 4 города Сочи (далее – МБУДО СШ № 4 г. Сочи) на двух этапах:

- **Этап начальной подготовки**

На него зачисляются дети с 9 лет, прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с контрольными нормативами (Таблица № 8), установленными федеральными стандартами спортивной подготовки, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – легкая атлетика, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- отбор способных к занятиям легкой атлетикой детей;
 - овладение основами техники и тактики легкой атлетики;
 - формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим тренировкам;
 - разносторонняя физическая подготовка, формирование основ спортивного характера;
 - привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами легкой атлетики.
- **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Группы комплектуются из числа одарённых и способных к легкой атлетике спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших контрольные нормативные требования (Таблица № 9) согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- повышение общей и специальной физической подготовки;
- углубленная техническая подготовка;
- изучение индивидуальных и групповых тактических действий;
- индивидуализация подготовки, воспитание волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта.

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

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (ФССП) в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

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

- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);
- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	от 9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 12	8

Возраст кандидатов определяется как разность текущего календарного года и года рождения кандидата.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратную наполняемость количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП, приказа Минспорта РФ от 3 августа 2022 года № 634.

2.2. Объем Программы.

Подлежащие безусловному выполнению минимальные этапные требования к объему тренировочного процесса установлены ФССП (Таблица № 2).

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет

Количество часов в неделю	4,5	6	9-10	12-14
Общее количество часов в год	234	312	468-520	624-728

Минимальный объем соревновательной деятельности составляет (в течение годового цикла спортивной подготовки):

- участие в контрольных соревнованиях: 4 раза – на УТЭ, 1 раз – на ЭНП;
- участие в отборочных соревнованиях: 1 раз – до 2 лет подготовки на УТЭ, 2 раза – свыше 2 лет подготовки на УТЭ;
- участие в основных соревнованиях: 1 раз – до 2 лет подготовки на УТЭ, 2 раза – свыше 2 лет подготовки на УТЭ.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль».

2.3.1. Виды учебно-тренировочных мероприятий:

- учебно-тренировочные занятия под руководством прикрепленных тренеров-преподавателей по утвержденному расписанию в соответствии с утвержденными планами (с предоставляемой тренеру-преподавателю возможностью управлять содержанием и объемом тренирующих воздействий в зависимости от особенностей текущего состояния спортсменов и иных релевантных факторов);
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям: к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, к другим всероссийским спортивным соревнованиям, к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия: по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, мероприятия в каникулярный период;
- спортивные соревнования муниципального, регионального и всероссийского уровня.

Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям планируются с учетом определенной МБУДО СШ № 4 г. Сочи целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной

оптимальной продолжительности проведения в следующих границах в соответствии с ФССП:

- учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям: до 18 дней – на УТЭ;

- учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям: до 14 дней – на УТЭ;

Специальные тренировочные мероприятия планируются с учетом следующих требований в соответствии с ФССП:

- учебно – тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке с участием не менее 70% от состава лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном ее этапе: до 14 дней – на УТЭ;

- восстановительные учебно – тренировочные мероприятия для лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях: до 14 дней на каждом из этапов (УТЭ);

- учебно – тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования в соответствии с планом комплексного медицинского обследования: до 5 дней, но не более 2 раз в год на каждом из этапов (УТЭ);

- учебно – тренировочные мероприятия в каникулярный период с участием не менее 60% от состава лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном ее этапе: до 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год – на УТЭ.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год (Таблица № 3).

Таблица № 3

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	10	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					

		1,5-2	2	2-3	2-3		
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8			
1.	Общая физическая подготовка	134	144		166	124	
2.	Специальная физическая подготовка	40	80		120	168	
3.	Спортивные соревнования	2	4		16	32	
4.	Техническая подготовка	35	48		124	162	
5.	Тактическая подготовка	5	8		12	14	
6.	Теоретическая подготовка	10	16		28	40	
7.	Психологическая подготовка	3	4		8	10	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2		4	4	
9.	Инструкторская практика	-	-		16	28	
10.	Судейская практика	-	-		6	12	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2		4	8	
12.	Восстановительные мероприятия	1	4		16	22	
Общее количество часов в год		234	312		520	624	

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа с легкоатлетами, занимающимися в определенных группах спортивной подготовки, осуществляется целенаправленно и последовательно. Прикрепленным тренером разрабатываются и реализуются план и программа воспитательной работы, учитывающие содержание общего плана воспитательной работы (Таблица № 4).

Таблица № 4

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий. Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования журналиста)	В течении года
1.2.	Формирование базовых трудовых навыков		В течении года
1.3.	Выявление профессиональных предпочтений		декабрь
1.4.	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения		апрель, июль
2.	Здоровье сбережение		

2.1.	Популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия, знакомство с выдающимися представителями физической культуры и спорта	В течении года
2.2.	Пропаганда здорового образа жизни	Лекции, Спортивные мероприятия	В течении года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Формирование уважения и развитие интереса к истории и культуре	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки)	май- июнь
	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы	сентябрь
	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее),	Организация праздников, спортивных мероприятий, акций	май, октябрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Участие обучающийся в творческой жизни СШ	Творческие мероприятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции, оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск, памяток для родителей	В течении года
4.2.	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	Научные проекты, конференции в области спорта	В течении года
5.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей		
5.1.	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, кино	В течении года

Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей: руководящего состава организации, педагогов, обучающихся, родителей (законных

представителей), медицинских работников, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Таблица № 5

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Антидопинговые информационно-профилактические беседы: Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека. Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга». Тема 3. Антидопинговые правила. Тема 4. Запрещенный список. Тема 5. Допинг-контроль.	Сентябрь-декабрь	Беседы относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Коллективные тренировки с обучающимися по антидопинговым образовательно-воспитательным программам: Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта. Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте. Тема 4. Антидопинговые правила и документы. Тема 5. Процедура тестирования спортсмена. Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил. Тема 7. Правила безопасности спортсменов.	Январь-май	Тренинги относятся к теоретической подготовке и организуются в начале первого года занятий на каждом из этапов спортивной подготовки (УТЭ). Фрагменты соответствующего тренинга включаются в заключительную часть тренировочных занятий

Программный материал по проведению профилактических антидопинговых мероприятий представлен в Приложении № 1.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики формируются прикрепленными тренерами-преподавателями с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий (Таблицы №3, 6), которое,

в свою очередь, зависит от наличия необходимости в подготовке и ремонте используемого спортивного оборудования и инвентаря, от особенностей организации мест учебно-тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами занимающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновь включенных в группу спортсменов при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощи тренеру-преподавателю в организации и проведении круговой тренировки, помощи в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.).

В планы инструкторской и судейской практики может быть и должно быть включено ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении учебно-тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: УТЭ) овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по легкой атлетике все более высокого уровня в разных судейских должностях.

Прикрепленные тренеры-преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для занимающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления.

Таблица № 6

Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике с начинающими спортсменами.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. 	Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тематическим планом и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно- спортивной организации.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	

3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	
----	---	--	--

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств для использования в процессе спортивной подготовки формируются прикрепленными тренерами-преподавателями в сопряжении с составляемыми ими учебно-тренировочными планами. При этом учебно-тренировочные планы первичны по отношению к планам восстановительных мероприятий. Планы медицинских, медико-биологических восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, имеющиеся в распоряжении организационные возможности реализации таких мероприятий (Таблица № 3,7), а также наличие индивидуальных показаний отдельным занимающимся. Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способов составления планов восстановительных мероприятий и форм таких планов.

Таблица № 7

План медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий и средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Первичное обследование	При поступлении
2.	Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев
3.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
4.	*Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.

5.	<p>**Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 4. Антиоксиданты. 5. Анаболизирующие. 6. Аминокислоты. 7. Фитопрепараты. 8. Пробиотики, эубиотики. 9. Энзимы. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий</p>
----	---	---

*Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

**Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

III. Система контроля

Контроль предназначен для фиксации и оценки результатов конкретных завершённых этапов обучения, а также для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения.

Основными видами контроля являются аттестация (промежуточная и итоговая), контрольные и контрольно-переводные нормативы, результаты выступлений на соревнованиях, уровень спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе.

Основными формами аттестации являются:

- устный опрос (перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками)
- контрольные упражнения.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации утверждается локальным актом МБУДО СШ № 4 г. Сочи.

3.1. Требования к результатам освоения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки результатов освоения Программы используется балльная система, в соответствии с локальным актом МБУДО СШ № 4 г. Сочи.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по этапам спортивной подготовки.

Таблица 8

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9.3	9.5
1.2.	Сгибание и разгибание рук. Исходное положение – упор лежа.	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Таблица № 9

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160

3. Для спортивной дисциплины прыжки			
3.3.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более
			9,3
3.4.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			5,40
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			190
4. Для спортивной дисциплины метания			
4.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более
			9,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее
			10
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180
5. Для спортивной дисциплины многоборье			
5.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более
			9,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			5,30
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее
			9
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180
6. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапах спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
		свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Методические указания по выполнению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Этап начальной подготовки:

1. Челночный бег 30м (10+10+10) - пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.

2. Сгибание и разгибание рук И.П. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки шире плеч, полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибает руки до прямого угла и затем возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

3. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с

приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

4. Прыжки через скакалку в течение 30 с. Выполнять на ровной поверхности по сигналу тренера, считать общее количество прыжков за 30 сек.

5. Метание мяча весом 150 г. Проводится на стадионе или площадке, с разбега, по одному. Выполнять строго по сигналу. Результат фиксируется от линии метания до приземления мяча. Учитывать лучший результат из трех попыток. Следить, чтобы в секторе никого не было.

6. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

7. Бег 2 км без учета времени. Тест общая выносливость. Проводится на поле или на беговой дорожке с высокого старта. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

Учебно-тренировочный этап:

Бег на короткие дистанции:

1. Бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.

2. Бег 150 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.

3. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Бег на средние и длинные дистанции:

1. Бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.

2. Бег 500 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.

3. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Прыжки:

1. Бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.

2. Тройной прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упруго дорожке или на земле.

3. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

3.4. Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Перечень вопросов для оценки результатов освоения Программы

<p>Этап начальной подготовки 1 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура – это? 2. Тренировочное занятие это? 3. Во время бега стопа ставится на поверхность мягко и? 4. В лёгкой атлетике спринт – это? 5. Какие дистанции считаются короткими, длинными?
<p>Этап начальной подготовки 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какое исходное положение используют спринтеры на дистанции 100м? 2. Какие физические качества развивает спортсмен? 3. Осанкой называется? 4. Термобельё – это? 5. Чтобы осанка была правильной, необходимо?
<p>Этап начальной подготовки 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какое физическое качество развивает кросс? 2. Быстрота, Выносливость – это? 3. Какое дыхание считается правильным? 4. Первая помощь при ушибах? 5. Чтобы предотвратить заболевание зубов необходимо?
<p>Учебно-тренировочный этап 1 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль белков для организма человека? 2. Важность жиров для организма? 3. Всемирный День здоровья считается? 4. Какой интервал отдыха между разминкой и началом выступления спортсмена на соревнованиях должен быть для достижения лучшего результата? 5. Кросс – это?
<p>Учебно-тренировочный этап 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Запрещенные фармакологические препараты, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности – это? 2. Лёгкая атлетика - вид спорта, объединяющий упражнения в? 3. Части скелета человека? 4. Основные причины появления лишнего веса? 5. В каком году впервые 47 атлетов России участвовали в Олимпийских играх?
<p>Учебно-тренировочный этап 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. В каком режиме выполняет работу спортсмен в беге на короткие дистанции? 2. В процессе тренировок пульс должен быть? 3. Назови части учебно-тренировочного занятия? 4. Основные правовые основы физической культуры и спорта? 5. Можно ли заменить разминку массажем или баней на основании исследований?

<p>Учебно-тренировочный этап 4 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое «спортивная форма»? 2. Техническая подготовка – это? 3. Методы спортивной подготовки? 4. Чтобы избежать травмирования во время занятий легкой атлетикой, какие необходимо соблюдать требования? 5. Что такое допинг-контроль?
<p>Учебно-тренировочный этап 5 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цель спортивной тренировки? 2. Тактическая, соревновательная подготовка – это? 3. Структура учебно-тренировочного занятия? 4. Оказание первой помощи при растяжении? 5. Почему допинг запрещен в спорте?

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется по средствам устного опроса в форме беседы.

IV. Рабочая программа

При планировании учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель вправе самостоятельно выбирать стратегию и тактику применения тренирующих воздействий, ориентируясь на получившие достаточно убедительное теоретическое обоснование и успешно апробированные ранее в спортивной подготовке легкоатлетов тренировочные концепции.

Изначально под тренировочным макроциклом (большим тренировочным циклом) понимается целостный, упорядоченный фрагмент учебно-тренировочного процесса, в котором в соответствии с основной решаемой задачей обеспечивается оптимальная динамика развития и удержания занимающимися состояния так называемой спортивной формы. Спортивная подготовка в тренировочном макроцикле организуется так, чтобы адаптировать организм к тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим планомерное повышение физической подготовленности, а также совершенствование необходимых технико-тактических умений и навыков для их последующей реализации в соревновательной деятельности.

С учетом тенденции расширения индивидуального календаря соревнований, который может включать от 2 до 4 наиболее ответственных (главных) стартов, распределенных на протяжении всего года, возникает необходимость встраивать в круглогодичную подготовку несколько тренировочных макроциклов. Может быть использовано построение круглогодичной системы занятий на основе одного (одноцикловое планирование), двух (двухцикловое планирование), трех (трехцикловое планирование) и иного числа больших тренировочных циклов.

Построение больших тренировочных циклов приоритетно зависит от основной задачи, решению которой посвящены занятия на том или ином этапе многолетнего спортивного совершенствования.

На ЭНП и в первой половине УТЭ тренировочные макроциклы имеет смысл строить, главным образом, по типу круглогодичного подготовительного периода. Основная решаемая задача состоит в формировании на основе всестороннего

гармоничного физического развития и укрепления здоровья детей и подростков технических и функциональных предпосылок для последующего долгосрочного спортивного совершенствования. Задачи технико-тактической, физической, психологической подготовки решаются в основном параллельно и лишь в исключительных случаях – последовательно (если возникает необходимость устранить явно выраженные диспропорции в формируемой структуре подготовленности, а также при вынужденном изменении условий проведения учебно-тренировочных занятий). Главный признак грамотно выстроенного тренировочного процесса в занятиях с начинающими легкоатлетами – планомерное повышение двигательной активности и показателей общего физического развития занимающихся на протяжении всего цикла подготовки. Соревновательная практика в основном сопряжена с целями проверки текущего уровня разносторонней подготовленности. Она используется для повышения эмоциональности спортивных занятий и повышения мотивации к участию в них. Специальная «подводка» к соревнованиям не осуществляется, и вопрос о структурировании круглогодичной тренировки с ориентацией на демонстрацию максимально возможного спортивного результата в этом случае вообще весьма условен.

Применительно ко второй половине УТЭ, когда с возрастающей остротой ставится задача максимального раскрытия индивидуальных возможностей легкоатлета для показа наивысших результатов и успешного выступления в наиболее ответственных соревновательных стартах, макроструктура тренировочного процесса приобретает существенно более сложный характер.

Кроме возраста и уровня мастерства легкоатлета, при выборе структуры круглогодичной тренировки целесообразно учитывать: специфические особенности основной для него легкоатлетической дисциплины и общие закономерности становления мастерства в данном виде легкой атлетики, необходимость подготовки к участию в конкретных соревновательных стартах с демонстрацией спортивного результата определенного уровня, индивидуальные адаптационные возможности атлета, структурные особенности его специальной подготовленности, содержание предшествующего тренировочного процесса.

Только с учетом перечисленных факторов следует подбирать для того или иного спортсмена либо целой учебно-тренировочной группы наиболее адекватную модель круглогодичной тренировки.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся легкой атлетикой.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих легкоатлетов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих легкоатлетов с учетом специфики легкой атлетики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим легкоатлетам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений. Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими легкоатлетами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают *подготовительные* и *общеразвивающие* упражнения.

Этап начальной подготовки 1 года обучения

С юными легкоатлетами целесообразно развивать все базовые физические качества: силу, гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. Для этого следует использовать кроссы, длительный бег умеренной и переменной интенсивности; спортивные игры; общеразвивающие упражнения, подвижные игры и эстафеты, прыжки, упражнения направленные на снятие психического напряжения и пресыщения.

Приоритетными методами развития физических качеств с юными легкоатлетами являются повторный, игровой и соревновательный методы.

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

Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей,

ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период.

С юными легкоатлетами этапа начальной подготовки 1-го года можно использовать следующие упражнения для развития подвижности в отдельных суставах и гибкости в целом:

- складки ноги вместе;
- складки ноги врозь;
- «бабочка» (сед с согнутыми ногами врозь, стопы вместе) медленное разгибание коленей и переход в складку ноги вместе;
- «колечко» - упор лежа прогнувшись на бедрах с согнутыми ногами (носки касаются головы);
- «домик» - упор стоя согнувшись с опорой на подъем стоп;
- «корзиночка» - упор лежа на животе прогнувшись с согнутыми ногами с захватом за подъемы стоп;
- «маленькая и большая русалочка» - упор лежа прогнувшись на предплечьях или упор лежа прогнувшись на бедрах;
- «аленький цветочек» - маленький мостик на коленях – упор стоя на коленях прогнувшись с захватом за подъемы стоп;
- мост из положения лежа - «качалочки» в мосту – перенос центра тяжести с ног на руки и на оборот;
- мост из положения стоя на коленях у г/стенки;
- мост из положения стоя с дополнительной опорой (г/стенка, помощь тренера).
- махи ногами в различных исходных положениях (лежа, стоя на коленях, стоя с опорой);

Для развития «общей силы» этапа начальной подготовки 1-го года можно использовать следующие общеподготовительные упражнения, укрепляющие опорно- двигательный аппарат (ОДА):

- сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине руки за головой;
- сгибания разгибания рук в упоре лежа (с опорой рук или ног на скамейку);
- сгибания разгибание рук в упоре лежа сзади (с опорой рук или ног на скамейку);
- вис на согнутых руках (удержание);
- сгибание разгибание рук в висе на жерди (в висе лицом к гимнастической стенке);
- вис углом согнув ноги и вис углом (нижняя жердь или гимнастическая стенка);
- поднимание и опускание ног в различных исходных положениях (лежа на спине и животе на полу; на гимнастической стенке лицом и спиной к опоре);
- приседания на двух и одной («пистолетики»);
- прыжки на возвышение (скамейки, тумбы).

У легкоатлетов этапа начальной подготовки 1-го года ловкость развивается с использованием общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, полос препятствия, для которых применяют богатый спектр вспомогательного и

стандартного гимнастического оборудования. Основной метод для использования средств развития данного качества - игровой.

На этапе начальной подготовки 2, 3 года обучения

Применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- ходьба в приседе;
- ходьба с наклонами на каждый шаг;
- упражнения на развитие координации (комплекс ОРУ на 8, 16, 32 счетов самостоятельно и в различном темпе; смена упражнения по звуковому сигналу и др.);
- подвижные игры.

Средства для развития быстроты – бег, беговые упражнения, прыжки, общеподготовительные упражнения отдельными звеньями тела, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

- Прыжки:
- прыжок в длину с места;
- прыжки через низкое бревно;
- прыжки правым (левым) боком;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух (лицом, спиной вперед) ногах;
- прыжки на одной (правой, левой) ноге;
- прыжки в приседе (вперёд, назад, влево, вправо). Беговые упражнения:
- шаги галопа (лицом, правым, левым боком);
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с «захлестом» голени;
- бег с ускорением – 10 м.;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров;
- челночный бег 5 x 12 метров.

У легкоатлетов 2 - ого года обучения ловкость развивается с использованием общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, полос препятствия, для которых применяют вспомогательные и стандартные гимнастические оборудования. Основной метод для использования средств развития данного качества - игровой.

Развивать гибкость необходимо во всех суставах. Особое внимание нужно уделять подвижности плечевого, тазобедренного, голеностопного и коленного суставов.

Упражнения на развитие гибкости для легкоатлетов этапа начальной подготовки 2- го года:

- наклоны вперед из и.п.- сед ноги вместе (ноги врозь) – «складки»;
- «бабочка»;

- «лягушка»;
- «рыбка»;
- «корзиночка»;
- мост из положения лежа.

Упражнения на развитие силы для легкоатлетов этапа начальной подготовки 2-го года:

- из положения виса на гимнастической стенке (или жерди) подъём согнутых и прямых в коленях ног до касания носками рейки или жерди;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой в положение седа;
- из положения лежа на животе, руки за головой, поднимание верхней части тела в положение прогнувшись;
- сгибание–разгибание рук в положении упор лежа (отжимания);
- сгибание – разгибание рук в висе на жерди или на гимнастической стенке (подтягивание);

Подвижные игры с преимущественной направленностью

Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты.

Бег на короткие дистанции: «Бег с мячом», «День» и «Ночь», «Бег по прямой из различных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Кто лучший?», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Самый сильный», «Толкание мяча в обруч», «Толкание ядра через препятствие», «Толкай выше!».

Кросс: «Чередование ходьбы и бега», «Старт группами», «Командный бег».

Прыжки в высоту: «Достань мячик», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше?», «Бег флажков», «Лиса и куры», «Прыгни в цель», «Брось выше», «Допрыгни до мяча», «Удочка с прыжками «перешагиванием».

Прыжки в длину: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок».

Метания: «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «Толкачи», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель».

Этап учебно-тренировочной подготовки 1-2 года

Особенно благоприятен ранний возраст спортсменов для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Общеразвивающие упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса

1.1. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

1.2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.

Силовые упражнения для сгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках.

Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев.

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рукрывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками.

2. Упражнения для шеи

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо.

3. Упражнения для ног и тазового пояса

3.1. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола.

3.2. Упражнения для мышц бедра.

Силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону.

4. Упражнения для туловища

4.1. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;

4.2. Упражнения для мышц задней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

4.3. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

5. Упражнения для всего тела

5.1. Упражнения для формирования правильной осанки

- Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

5.2. Беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием коленей, с захлестом, с прямыми ногами вперед и назад;
- «олений шаг» с одной и двух ног;
- челночный бег, бег с ускорением.

5.3. Прыжковые упражнения:

- прыжки толчком стопой на прямых ногах;
- прыжки в группировку, прыжки с поворотом;
- прыжки в длину, прыжки на одной ноге.

5.4. Упражнения на развитие силовых качеств

- отжимание, подтягивание, перевороты в упор;
- поднимание ног на гимнастической стенке из угла до касания;
- поднимание плеч, лежа на животе;
- «пистолетик» на маленьком бревне;
- упражнения с отягощениями;
- лазание по канату;
- спичаги.

5.5. Упражнения в расслаблении

Упражнения для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол.

Упражнения для туловища:

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Этап учебно-тренировочной подготовки 3 года

Комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- ходьба в приседе;
- ходьба с наклонами на каждый шаг;
- упражнения на развитие координации (комплекс ОРУ на 8-16 счетов самостоятельно и в различном темпе; смена упражнения по звуковому сигналу и др.);
- подвижные игры.

Средства для развития быстроты – бег, прыжки, общеподготовительные упражнения отдельными звеньями тела, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Прыжки:

- прыжки вперед, спиной вперед, правым (левым) боком;
- прыжок в длину с места;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки, сгибая ноги назад;
- прыжки из упора присев;
- прыжки на одной ноге, сгибая другую (правой, левой);
- прыжки в приседе (вперёд, назад, влево, вправо);
- прыжки через низкое бревно («кенгуру», на одной ноге, ноги вместе - ноги врозь);
- прыжки на скакалке (на 2-х, на 1-ой ноге, «двойные» прыжки).

Беговые упражнения:

- шаги галопа (лицом, правым, левым боком);
- «скрестные» шаги (правым, левым) боком;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с «захлестом» голени;

- бег с подниманием «прямых ног вперед»;
- бег с отведением «прямых ног назад»;
- «олений шаг»;
- бег с ускорением – 25 м.;
- «челночный бег» 90 сек.;
- медленный бег на время.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса

1.1. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа.

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх.

1.2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.

Силовые упражнения для сгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях.

Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев.

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук отрывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками.

2. Упражнения для шеи.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой.

Силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

3. Упражнения для ног и тазового пояса

3.1. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках;

- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы.

3.2. Упражнения для мышц бедра.

Силовые упражнения:

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с удержанием голеней партнером.

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
- полушпагат, шпагат;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

4. Упражнения для туловища.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

5. Упражнения для всего тела

- Из и.п. - о. с. - упор присев - упор лежа - упор присев - и. п.
- То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.
- Ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги.
- В стойке ноги врозь круговые движения туловищем.

5.1. Упражнения для формирования правильной осанки

- Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

5.2. Упражнения в расслаблении

Упражнения для рук:

- стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги, при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

Упражнения для туловища:

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Дозировка ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики – 8-12, в комплексе ритмической гимнастики – 50-70);
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп).

Силовые упражнения, упражнения с отягощениями и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость).

Этап учебно-тренировочной подготовки 4 и 5 года

В каждой группе упражнений можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» - упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса

1.1. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа.

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх.

1.2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.

Силовые упражнения для сгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках.

Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев.

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками.

2. Упражнения для шеи

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой.

Силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

3. Упражнения для ног и тазового пояса

3.1. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы.

3.2. Упражнения для мышц бедра.

Силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;
- ходьба и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с удержанием голени партнером.

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
- стоя на одной ноге, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

4. Упражнения для туловища

4.1. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;

- мост из положения лежа.

4.2. Упражнения для мышц задней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись, стоя, сидя.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой.

Силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

4.3. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

5. Упражнения для всего тела

- Из о. с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.
- То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.
- Ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги.
- В стойке ноги врозь круговые движения туловищем.
- Из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать.

5.1. Упражнения для формирования правильной осанки

- Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

5.2. Упражнения на расслабление

Упражнения для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол.

Упражнения для туловища:

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Дозировка ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики – 8-12, в комплексе ритмической гимнастики – 50-70);
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп).

Силовые упражнения, упражнения с отягощениями и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость).

На всех этапах спортивной подготовки применяются общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: **бег, ходьба, прыжки, метания:**

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Ходьба: на месте, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в положении полуприсед, присед, с ускорением, с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения, ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; с разбега с доставанием баскетбольного щита и кольца, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча; одной, двумя руками, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений (10-15 бросков).

4.1.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование

физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Этап начальной подготовки 1-2 года

На первом году обучения первостепенными специальными физическими качествами выступают: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, активная гибкость, координационные способности (способность сохранять статическое и динамическое равновесие, вестибулярная устойчивость, способность дифференцировать различные параметры движений (по амплитуде, времени, мышечным усилиям), способность ориентироваться в пространстве, способность к выполнению заданий в заданном ритме), силовая и специальная выносливость.

Для развития специальных физических качеств (координационных способностей, гибкости, скоростных и скоростно-силовых качеств, собственно-силовых способностей, силовой и специальной выносливости) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук юных спортсменов.

Наиболее эффективными средствами специальной физической подготовки являются те физические упражнения, которые сопряжены с элементами движений и целыми движениями из избранного вида спорта.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности скороходов и бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании

переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов и скороходов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием
- стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Этап начальной подготовки 3 года

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега и спортивной ходьбы. Спортивный результат в беге и ходьбе определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- «Пистолетики» (приседания на одной ноге у опоры);
- напрыгивания на возвышение (гимнастическую скамейку) на время;
- прыжки на скакалке;

- темповые подскоки с продвижением вперед, поочередной сменой ног и выносом бедра маховой ноги вверх;
- прыжки из упора присев;
- семенящий бег.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- канат с помощью «прямых» ног
- упражнения с отягощениями и резиновыми амортизаторами.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера:

- с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением,
- прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением,
- спрыгивание с небольшой высоты,
- выпрыгивание вперед-вверх,
- различные спортивные и подвижные игры.

Упражнения СФП выполняются повторным, сопряженным, вариативным, игровым и соревновательным методами.

Этап учебно-тренировочной подготовки 1, 2 года

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

- Разминка.
- Упражнения на гибкость.
- Упражнения на быстроту.
- Упражнения на прыгучесть.
- Упражнения на координацию.
- Упражнения на силу.
- Упражнения на выносливость Наклоны вперед из различных исходных положений.
- Шпагаты.
- Махи ногами.
- Стойки на руках.
- Упражнения для развития специальной прыгучести.
- Упражнения для улучшения техники разбега.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

- переворот в упор на время;
- поднимание ног на гимнастической стенке;
- напрыгивание на возвышение;
- бег скрестными шагами;
- бег с высоким подниманием бедра

Этап учебно-тренировочной подготовки 3-5 года

Основными принципами СФП легкоатлетов являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств

Комплекс 1

1. И.п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. – глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания. Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания.
3. И.п. – стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 раза. При прыжке через барьер туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.
4. И.п. – стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на каждую ногу 7-8 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног. Выполнять в быстром темпе.

Комплекс 2

1. И.п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-110 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем и быстром темпе.
2. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. В каждой руке гантели 3-5 кг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.
3. И.п. – основная стойка, ног в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8-10 прыжков. Обратить

внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

4. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол – мостик – тумба (40 см) – спинка коня – доставание подвешенного предмета рукой. Повторить 3-4 раза. Плечи не «заваливать». Выполнять в среднем и быстром темпе.
5. И.п. то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега. Повторить 5-6 прыжков на каждой ноге. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не «заваливать». Выполнять в быстром темпе.
6. И.п. – стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне головы. Отталкивание вверх двумя ногами. Повторить 15-20 раз. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
7. И.п. – стать на носках на возвышении (20-30 см) с мешком песка (10 кг) на плечах. Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением в и.п. Повторить 15-25 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия. Выполнять в среднем темпе.

Комплексы упражнений для развития силы

Комплекс 1

1. И.п. – основная стойка, штанга на плечах. Ходьба со штангой 30-60 кг: а) удлиненным шагом (20-50 м) – один раз; б) в полуприседе боком (15-20 м) – один раз. Выполнять в медленном темпе.
2. И.п. то же, штанга 20-50 кг на плечах. По счету 1-2-3 – наклоны туловища вперед-вниз, на счет 4 – возвращение в и.п. Повторить 8-10 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.
3. И.п. – основная стойка со штангой 20-50 кг на плечах. Первая часть – полуприсед с последующим выпрыгиванием вверх. Вторая часть – разгибание ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем темпе.
4. И.п. – одна нога впереди, другая сзади. С 2-4 беговых шагов поворот вперед с последующим приземлением на одну ногу и удержанием в этом положении 3 сек. Повторить 6-8 раз на каждую ногу. Обратить внимание на согласованность толчка ногой и руками. Выполнять в быстром темпе.
5. И.п. – основная стойка на скамейке. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Прыжок со скамейки вперед с приземлением на согнутую в колене ногу и удержанием в этом положении до 1-2 сек. Повторить на каждую ногу 12-15 раз. При приземлении плечи не «заваливать», таз вывести вперед. Выполнять в быстром темпе.

Комплекс 2

1. И.п. – основная стойка, на плечах штанга 20-50 кг. Присесть со штангой до положения низкого седа, затем быстро встать. Повторить 8-10 раз. Обратить внимание на активное разгибание в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. – стать на носки на краю гимнастической скамейки с отягощением 10-40 кг или с партнером на плечах: а) на счет 1 – подъем высоко на носки; на счет 2 – возвращение в и.п. Повторить 10-12 раз; б) подъем высоко на носки;

- держаться на носках 2-5 сек. Повторить 5- 6 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.
- И.п. – ноги согнуты в коленях, руки отведены назад. Пятерной прыжок с места. Повторить 5-6 раз. Активное загребающее движение ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
 - И.п. – основная стойка, партнер сидит на плечах. Медленно присесть в полуприсед, затем быстро разогнуть ноги с прыжком вверх. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем темпе.

Упражнения специального бегового характера

- Бег с высоким подниманием коленей в спокойном темпе и в наклоне.
- Бег с высоким подниманием коленей в темпе.
- Бег с захлестыванием голени попеременно правой и левой ногой на каждый шаг (или на третий).
- Бег «колесо».
- Прыжки вперед — перекат — с пятки на носок.
- Прыжки вперед за счет работы мышц стопы.
- Бег прыжками.
- Скачки на одной и двух ногах.
- Имитация движений руками на месте, как в беге.
- Семенящий бег.

Комплексы упражнений для развития быстроты

- И.п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.
- И.п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.
- И.п. то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
- И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.
- И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.
- И.п. – основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.
- И.п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10- 12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений:

- бег на коротких отрезках с максимальными усилиями,
- упражнения на ускорение двигательной реакции,
- бег под уклон,
- бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры.

Выносливость, как и быстрота - важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т. д. Специальная выносливость - это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением. Утомление - результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно- тренировочном процессе.

Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета

- длительный бег с умеренной скоростью,
- марш-бросок.

Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120 -160 км в неделю.

Средствами повышения специальной выносливости легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется, и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду легкой атлетики. Для спринтера специальная выносливость, т. е. способность удерживать скорость на всей дистанции, достигается однократным или повторным пробеганием различных коротких отрезков, вплоть до 400 м и более.

4.1.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУДО СШ № 4 и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, спортивных мероприятиях.

Таблица № 8

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных (основных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или возможно более высокого места.

4.1.4. Техническая подготовка.

В легкой атлетике много видов с относительно простой (бег) и сложной (прыжок с шестом) техникой выполнения соревновательного упражнения, поэтому рекомендуется в определенной последовательности подходить к процессу обучения. В беговых видах: бег на средние и длинные дистанции, спринтерский бег, эстафетный бег, барьерный бег, бег на 3000 м с препятствиями.

В легкоатлетических прыжках на последовательность обучения влияют сложность техники и психологическая напряженность вида: высота – «перешагивание», длина – «согнув ноги», длина – «прогнувшись», длина – «ножницы», высота – «фосбери-флоп», длина – тройной прыжок, прыжок с шестом.

Метания различаются по технической сложности и психической напряженности вида: метание малого мяча, метание гранаты, метание копья, толкание ядра со скачка, метание диска, толкание ядра с поворота, метание молота.

Для всех этапов спортивной подготовки

Специально-подготовительные упражнения

Специально-подготовительные упражнения применяются как в подготовительной, так и в основной части занятия, что зависит от сложности того или иного упражнения и поставленной в занятии задачи.

К первой группе относятся упражнения, содействующие в основном развитию быстроты и создающие представление о технике движения бегуна: семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег на месте с опорой рук о стенку; беговые движения ног в стойке на лопатках; бег через набивные мячи; бег по кругу диаметром 10–20 м, бег из круга и в круг; бег из различных исходных положений по сигналу; бег назад, высоко поднимая колени, переходя по сигналу на бег вперед, не меняя темпа движения; имитация движения рук (как при беге); бег под гору, на прямых ногах, «олений» бег, «велосипед».

Ко второй – упражнения, содействующие в основном развитию силы и беговой выносливости. Это бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, «толчками», с партнером (с сопротивлением), медленный бег, темп – 1 км за 5–6 мин.

Спринтерский бег из различных стартовых положений (с низкого и высокого старта, с хода), бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, контроль движения рук во время выхода со старта и бега по дистанции. Спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60 м с высокого старта.

К третьей группе относятся упражнения, содействующие в основном развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести: прыжки с разбега, с места через скамейки, через набивные мячи, через барьеры, поставленные на расстоянии 2–3 м друг от друга; повторные прыжки толчками двух ног; повторные прыжки «шагом» с одной ноги на другую; «скачком» на одной ноге; прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча одной и двумя руками, головой, ступней, коленом; подскок за счет замаха ногой; ритмические подскоки и прыжки вверх на напряженных ногах (ноги почти не сгибаются); то же с отягощением; разнообразные прыжки с места и с разбега, в высоту, длину, тройные, пятерные и другие; комбинированные прыжки толчком с пола и с подкидной доски, прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х, 5-ти, 10-ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик).

Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, «многоскоки», прыжки через скамейку.

К четвертой группе – упражнения, содействующие развитию силы и навыков метания: подбрасывание и ловля мяча прямыми руками снизу вверх; броски вперед вверх, постепенно увеличивая расстояние с партнером; броски мяча назад вверх через голову; броски мяча прямыми руками сбоку с поворотом туловища; толкание мяча от груди без работы ног и туловища; то же с предварительным

прогибом и легким пружинистым движением ног; то же с более энергичным движением ног и туловища; то же с ловлей мяча, амортизируя движение сгибанием рук, ног, прогибом туловища и пружинистым переходом в обратный толчок; то же, но броски и толчки одновременно обоими партнерами двумя мячами; мяч в вытянутых руках над головой, метание мяча влево и вправо с предварительным наклоном, не сгибая ног; сидя на полу ноги врозь, толкание от груди и броски двумя и одной рукой; то же, броски сбоку прямыми руками; броски, толчки и метания набивных мячей, теннисных мячей, тяжестей разного веса и размера, одной и двумя руками, с места, с шага, с двух-трех шагов со скачка, с поворотом.

Метания: подводящие и имитационные упражнения для рук (отведение руки в метании, движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча с разбега броски по цели или ориентиру в яме с песком, на сетке, на снегу.

Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции 300-500 м., бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин.). Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м и 6х10м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800- 1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

4.1.5. Тактическая подготовка.

Спортивная тактика – это целенаправленные способы использования приемов для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

Освоение спортсменом тактических знаний, навыков и умений позволит ему с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Тактический план спортсмена во время соревнования должен соответствовать уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Тактическое мышление характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в соревновании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов такое решение, которое с наибольшей вероятностью приведет к успеху.

Для всех этапов спортивной подготовки

Различают общую и специальную тактическую подготовку. Общая - направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в избранном виде; специальная - на овладение знаниями и тактическими

навыками, необходимыми для успеха в конкретных спортивных соревнованиях и против конкретного соперника.

Содержание тактической подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки, включает в себя:

- а) изучение общих положений тактики избранного вида,
- б) приемов судейства, регламентов и положений о соревнованиях;
- в) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- г) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- д) применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений;
- е) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями - выбор способов, технических приемов и действий; рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений.

Основные средства: теоретические занятия; тактические упражнения в облегченных условиях, в усложненных условиях, условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Тактическая подготовка осваивается и совершенствуется в процессе многолетней спортивной тренировки, начиная с этапа начальной подготовки.

Общая тактическая подготовка, направленная на освоение соответствующих знаний, включена в годовые учебно-тренировочные планы и распределена по месяцам годичного цикла.

Специальная тактическая подготовка проводится в практических занятиях и непосредственно во время участия в соревнованиях.

4.1.6. Теоретическая подготовка.

Под теоретической подготовкой легкоатлета следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики легкой атлетики.

Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих легкоатлетов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психической). Изучение теоретического материала целесообразно соотносить с учебным графиком освоения практического материала по разделу «Инструкторская и судейская практика».

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий с юными спортсменами в группах начальной подготовки (1-3 года обучения) и учебно-тренировочных группах (1-5 года обучения).

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий тренеру рекомендуется соблюдать определённую последовательность:

- 1) прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом учебном году;

- 2) внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);
- 3) определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

Учебный материал по каждой теме распределяется на несколько лет обучения. В этом разделе приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки варьируют в зависимости от группы подготовки и года обучения.

В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учётом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности спортсменов, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Этап начальной подготовки

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура и спорт и др.

Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 2. Легкая атлетика как компонент физической культуры.

Формы использования легкой атлетики в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры.

Общая характеристика видов легкой атлетики, включённых в программу Олимпийских игр. Виды легкой атлетики, не представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по легкой атлетике.

Развитие легкой атлетики в спортивных школах. Программные и нормативные основы легкой атлетики. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по легкой атлетике.

Цели, задачи и организация работы в спортивной школе. Обязанности и права учащихся спортивных школ.

Тема 3. Зарождение и основные периоды развития легкой атлетики.

Периоды развития легкой атлетики в России. Основные соревнования по легкой атлетике. Ведущие спортсмены России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения, экипировка легкоатлета.

Развитие легкой атлетики в мире. Создание Международной ассоциации легкоатлетических федераций - IAAF (ИААФ). Становление и развитие легкой

атлетики в СССР. Ведущие советские атлеты и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Развитие легкой атлетики в современной России. Достижения Российских спортсменов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Тема 4. *Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий легкой атлетикой на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Тема 5. *Гигиенические основы легкой атлетики.*

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви легкоатлета. Значение и способы закаливания.

Составление рационального режима дня спортсмена с учётом тренировочных занятий и соревнований.

Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание спортсменов в зависимости от специализации.

Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в легкой атлетике. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

Тема 6. *Контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.*

Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий легкой атлетикой. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела.

Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий легкой атлетикой. Контроль и информационное обеспечение подготовки легкой атлетикой.

Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса.

Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья, занимающихся легкой атлетикой.

Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля.

Требования к ведению дневника самоконтроля.

Тема 7. *Основы безопасности занятий легкой атлетикой.*

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий и соревнований.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия.

Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врождённых и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма легкоатлета, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

Тема 8. *Организация и судейство соревнований.*

Виды и характер соревнований. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.) Характер соревнований (личные, командные, лично-командные). Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов.

Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности участника. Экипировка на соревнованиях. Личные номера.

Тренеры и представители спортивных организаций (команд).

Организационные вопросы. Положение о соревнованиях. Программа и заявки. Протесты. Календарь и организация соревнований.

Судейская коллегия. Правила проведения соревнований. Разметка и измерение дистанции. Старт и финиш.

Учебно-тренировочный этап

Тема 9. Общая характеристика системы спортивной подготовки в легкой атлетике.

Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки (физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки.

Углублённая спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

Тема 10. Средства и методы подготовки легкоатлета.

Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения.

Классификация физических упражнений (соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные).

Общая характеристика технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки легкоатлета.

Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме).

Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

Тема 11. Нагрузка и тренировочный эффект.

Понятия «нагрузка» и «тренировочный эффект». Типы тренировочных эффектов (ближайший, отставленный, суммарный, кумулятивный).

Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и общеподготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности. Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки.

Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

Тема 12. Физическая подготовка легкоатлета.

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).

Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц.

Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания гибкости. Основы методики воспитания двигательных способностей. Контроль физической подготовленности.

Тема 13. Техническая подготовка легкоатлета.

Основные понятия: «техника легкой атлетики», «техническая подготовка». Требования к уровню технической подготовленности.

Базовые элементы техники в легкой атлетике (классификация элементов).

Тема 14. Тактическая подготовка легкоатлета.

Основные понятия: «тактика», «тактическая подготовка» и др. Требования к уровню тактической подготовленности.

Теоретические основы тактики на соревнованиях. Различия тактики. Процесс совершенствования тактической подготовленности.

Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки.

Тема 15. Психическая подготовка.

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений. Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений.

Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса.

Предстартовые психические состояния. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

Тема 16. Соревновательная подготовка.

Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований». Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные).

Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки.

Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности. Просмотр и анализ соревнований. Разработка тактического (индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе конкретных условий старта. Анализ результатов конкретных соревнований.

Тема 17. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга и организация антидопингового контроля.

Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия. Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Планирование и контроль применения средств повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 18. Основы построения подготовки в легкой атлетике.

Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные).

Структура тренировочного занятия.

Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия.

Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле.

Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годового цикла подготовки. Варианты периодизации годового цикла подготовки. Понятие «спортивная форма».

Построение подготовки на основе годового макроцикла. Построение годового цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки.

Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства.

Возрастные особенности развития двигательных возможностей.

Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преемственность тренировочных средств и методов подготовки.

4.1.7. Психологическая подготовка.

Психологическую подготовку осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

- а) к продолжительному тренировочному процессу;
- б) к соревнованиям вообще;
- в) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов - одна из сторон воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения

системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

4.1.8. Контрольные нормативы.

Контрольные нормативы (Тестирование) проводится с целью оценить результаты освоения Программы и для перевода по этапам многолетней спортивной подготовки. Включает комплексы упражнений ОФП и СФП с нормативами для оценки результатов освоения Программы и зачисления (перевода) на этапе начальной подготовки, на учебно-тренировочный этап, (Раздел 3 Программы, Таблица № 8,9).

4.1.9. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач МБУДО СШ № 4 является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа на 4-5 году обучения должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

4.1.10. Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Медицинские мероприятия включают: медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование.

Медико-биологические мероприятия включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро- массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня и предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3-часовой интервал, необходимый для переваривания пищи.

Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин. по окончании физических нагрузок.

Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами.

Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача. Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

4.1.11. Восстановительные мероприятия.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «легкая атлетика».

4.2.1. Этап начальной подготовки. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Основная цель: утверждение в выборе спортивной специализации легкой атлетики и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике легкой атлетики; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам.
- 2) Возрастные особенности физического развития.
- 3) Недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице №11 представлен примерный календарный учебно-тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

Таблица № 11

Примерный годовой учебно-тематический план
Этап начальной подготовки 1 года обучения (4,5 часа в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												итого
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	8	12	10	13	13	11	11	8	134
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	2	4	4	2	3	3	4	3	40
3.	Спортивные соревнования					1							1	2
4.	Техническая подготовка	2	2	2	3	3	3		5	3	3	3	4	35
5.	Тактическая подготовка		1	1	1	2								5
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
6.1.	Физическая культура и спорт в РФ				1	1								2
6.2.	Легкая атлетика		1	1								1		3
6.3.	Гигиенические основы										1		1	2
6.4.	Основы безопасности	1					1			1				3
7.	Психологическая подготовка					2							1	3
8.	Контрольные нормативы												2	2

9	Медицинские, медико-биологические мероприятия					1							1	2
10	Восстановительные мероприятия							1						1
Теоретические занятия														
Практические занятия														
Общий объем часов		19	20	20	20	20	20	15	20	20	20	20	20	234

**Примерный годовой учебно-тематический план
Этап начальной подготовки 2,3 года обучения (6 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	16	11	11	11	9	12	13	15	11	9	12	14	144
2.	Специальная физическая подготовка	4	8	8	8	8	8	4	4	8	8	8	4	80
3.	Спортивные соревнования					2					2			4
4.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5.	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1			1	1	1		8
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	16
6.1.	Основы безопасности		1							1				2
6.2.	Легкая атлетика			1					1			1		3
6.3.	Контроль и самоконтроль	1			1			1						3
6.4.	Физическая подготовка	1	1	1										3
6.5.	Антидопинговая программа					1	1				1	1	1	5
7.	Психологическая подготовка				1	1				1	1			4
8.	Контрольные нормативы												2	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия							2						2
12.	Восстановительные мероприятия							2	2					4
Теоретические занятия		2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	16
Практические занятия		24	24	24	25	25	25	25	25	25	25	25	24	296
Общий объем часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

4.2.2. Учебно-тренировочный этап. На учебно-тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и

функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом легкой атлетики.

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

Задачами тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья,
- гармоничное физическое развитие,
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки,
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств,
- обучение техники бега (на короткие и длинные дистанции), прыжков (в длину и тройной), метаний (ядро, диск),
- приобретение соревновательного опыта,
- приобретение теоретических знаний.

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

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку: функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; неравномерность в росте и развитии силы.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Таблица № 12

Примерный годовой учебно-тематический план
Учебно-тренировочный этап 1 год (9 часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого

1.	Общая физическая подготовка																			
2.	Специальная физическая подготовка																			
3.	Спортивные соревнования																			
4.	Техническая подготовка																			
5.	Тактическая подготовка																			
6.	Теоретическая подготовка																			
6.1.	Тактическая подготовка																			
6.2.	Основы построения спортивной подготовки																			
6.3.	Соревновательная подготовка																			
6.4.	Средства и методика подготовки																			
6.5.	Антидопинговая программа																			
7.	Психологическая подготовка																			
8.	Контрольные нормативы																			
9.	Инструкторская практика																			
10.	Судейская практика																			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия																			
12.	Восстановительные мероприятия																			
Теоретические занятия																				
Практические занятия																				
Общий объем часов																				

**Примерный годовой учебно-тематический план
Учебно-тренировочный этап 2-3 год (10 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам													итого
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
1.	Общая физическая подготовка	13	14	14	14	14	13	12	16	14	14	14	14	14	166
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3.	Спортивные соревнования	2	2		2	2	2				2	2	2	2	16
4.	Техническая подготовка	10	10	12	10	10	12	10	10	10	10	10	10	10	124
5.	Тактическая подготовка	2	2		1	2	2				1	1	1	1	12
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	28	
6.1.	Техническая подготовка	1	1			1	1		1	1				6	
6.2.	Организация и судейство соревнований		1	1		1	1	1			1	1	1	8	
6.3.	Психологическая подготовка	1			1			1			1			4	
6.4.	Средства и методы подготовки			1	1			1	2	1		1		7	

6.5.	Антидопинговая программа							1	1				1	3
7.	Психологическая подготовка					2	2				1	2	1	8
8.	Контрольные нормативы												4	4
9.	Инструкторская практика	1	2	4	3				1	3		1	1	16
10.	Судейская практика		1		2					2	1			6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия					2						2		4
12.	Восстановительные мероприятия		1	2			1	4	3	2	3			16
Теоретические занятия		2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	28
Практические занятия		38	42	42	42	42	42	36	40	42	42	42	42	492
Общий объем часов		40	44	44	44	44	44	40	44	44	44	44	44	520

**Примерный годовой учебно-тематический план
Учебно-тренировочный этап 3-4 год (12 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	12	12	10	10	10	10	124
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3.	Спортивные соревнования	4	2	2	2	4	4			2	4	4	4	32
4.	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	10	12	14	14	14	14	162
5.	Тактическая подготовка	2	1	1	1	2	2			1	2	2		14
6.	Теоретическая подготовка	2	4	4	4	2	4	2	6	4	4	2	2	40
6.1.	Тактическая подготовка	1				1	1					1		4
6.2.	Основы построения спортивной подготовки		2	2	2			1	3	2				12
6.3.	Соревновательная подготовка	1				1	3				3	1	1	10
6.4.	Средства и методика подготовки		2	2	2			1	3	2				12
6.5.	Антидопинговая программа										1		1	2
7.	Психологическая подготовка	2	2	1	1	2						2		10
8.	Контрольные нормативы												4	4
9.	Инструкторская практика		5	6	4	1	2			5	4	1		28
10.	Судейская практика	2			2		2			4			2	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия					3		2				3		8
12.	Восстановительные мероприятия			2				10	8				2	22
Теоретические занятия		2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	40
Практические занятия		48	48	50	48	48	48	48	48	50	48	48	48	584
Общий объем часов		50	52	54	52	52	52	50	52	54	52	52	52	624

**Примерный годовой учебно-тематический план
Учебно-тренировочный этап 5 год (14 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка													
2.	Специальная физическая подготовка													
3.	Спортивные соревнования													
4.	Техническая подготовка													
5.	Тактическая подготовка													
6.	Теоретическая подготовка													
6.1.	Тактическая подготовка													
6.2.	Основы построения спортивной подготовки													
6.3.	Соревновательная подготовка													
6.4.	Средства и методика подготовки													
6.5.	Антидопинговая программа													
7.	Психологическая подготовка													
8.	Контрольные нормативы													
9.	Инструкторская практика													
10.	Судейская практика													
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия													
12.	Восстановительные мероприятия													
Теоретические занятия														
Практические занятия														
Общий объем часов														

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В МБУДО СШ № 4 г. Сочи осуществляется спортивная подготовка по следующим дисциплинам вида спорта легкая атлетика (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией):

- бег на короткие дистанции (60м., 100м., 200м., 300м., 400м.);
- бег с барьерами (60м., 100м., 110м., 300м., 400м.);
- бег на средние и длинные дистанции (800м., 1000 м., 1500м., 3000м.);
- эстафеты (4x100 м., 4x200м, 4x400м., 100м.+200м.+300м.+400м.);
- прыжок в длину;
- толкание ядра.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции); слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции); слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка

2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

3. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

3.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность спортсменов во время проведения учебно-тренировочного занятия возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В течение года тренер-преподаватель по мере необходимости проводит с занимающимися соответствующие инструктажи по технике безопасности.

3.1.1. Требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий.

1. Помещения спортивных залов, манежей, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правил по технике электробезопасности и пожаробезопасности.

2. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения учебно-тренировочных занятий или соревнований, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого снаряда.

3. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.

4. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.

5. При проведении занятий в лесопарковой зоне необходимо тщательно выбирать места и маршруты проведения занятий, исключая травмоопасные участки.

3.1.2. Дополнительные требования к безопасности проведения учебно-тренировочных занятий.

1. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед началом тренировочных занятий или соревнований (разминка должна быть более интенсивной).

2. При проведении учебно-тренировочных занятий или соревнований в беговых видах (поток – один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3. Во время проведения учебно-тренировочных занятий или соревнований по метанию Нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

4. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра Спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на соревнованиях.

5. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

3.1.3. Оказание доврачебной помощи пострадавшему

1. Первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава в соответствии с правилами оказания этой помощи.

2. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте.

3. После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.

4. Расследование и учет несчастных случаев с обучающимися школы во время учебно-тренировочного процесса проводятся в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, происшедшими с обучающимися МБУДО СШ № 4 г. Сочи.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

2. Подавать докладную записку в администрацию МБУДО СШ № 4 г. Сочи о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской

Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.1. Кадровая укомплектованность МБУДО СШ № 4 г. Сочи осуществляется в соответствии со штатным расписанием.

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУДО СШ № 4 г. Сочи не реже 1 раза в 3 года проходят обучения по программам повышения квалификации.

6.2.4. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень информационно-методического обеспечения для использования специалистами, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов, а также легкоатлетами, проходящих спортивную подготовку.

6.3.1. Перечень учебно-методических ресурсов:

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.

2. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

4. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.

5. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.

6. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.

7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

8. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.

9. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.

10. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.

11. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

12. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

13. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

14. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

15. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практ спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

6.3.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

2. Российская Федерация. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция). [принят Гос. Думой 21 декаб. 2012 : одобр. Советом Федерации 26 декаб. 2012 г.] – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996. – URL: https://minsport.gov.ru/2022/doc/26122022_2/ФССП%20легкая%20атлетика.pdf

4. Единая Всероссийская спортивная классификация 2022-2025 гг. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38361/>

5. Правила вида спорта «легкая атлетика». Утвержденные приказом Минспорта России от 16 октября 2019 года № 839 – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> .

6. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> .

7. Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017. – 585 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> .

8. Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2019 гг. – URL: <http://rusathletics.info/journals> .

9. Архив журнала New Studies In Athletics за период с 1986 по 2015 гг. – URL: <https://www.worldathletics.org/nsa/popular/2/30> .

Приложение № 1

Антидопинговая обучающая программа для легкоатлетов, занимающихся на этапе начальной подготовки

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека (100 минут).

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (60 минут). Тема 3.

Антидопинговые правила (60 минут).

Тема 4. Запрещенный список (40 минут).

Тема 5. Допинг-контроль (40 минут). Программа строится на беседе.

Программа предусматривает прохождение двух тестирований – начального и итогового.

На первом занятии юные спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов.

На заключительном занятии юные спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы.

На занятиях в рамках проведения антидопинговой программы приветствуется участие детей в обсуждении тем.

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

В рамках обсуждения темы занимающимся предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в их понимании?
- почему им нравятся занятия спортом?
- что в спорте главное – победа или участие?
- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?
- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково их отношение к таким ситуациям?
- чего они ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их спортивная мечта и цель занятий спортом?
- можно ли, на их взгляд, ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга».

Цель занятия – дать занимающимся верное представление о «чистоте» спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать юным спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать корректное и доступное определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, это – более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, использовать что-то запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда собственному здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу или руку. В итоге прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Спортивные соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила. В спорте, как и везде в жизни, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, все знают о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как уже говорилось, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Все, кто хочет стать спортсменом, должен знать не только правила своего вида спорта (например, в легкой атлетике: где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила.

Проводящий беседу обращается к юным спортсменам: «Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?»

Получить ответы и предположения юных спортсменов. Нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;
- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;
- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль будет рассмотрено на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;
- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;
- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда говорилось о правилах дорожного движения, то было указано, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);

- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;
- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список. Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Следует запомнить, что если вы решили стать спортсменом, то вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что, если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства».

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью человека – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5. Допинг-контроль. Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или делали ли ему какие-то запрещенные уколы.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре прохождения допинг-контроля, потому что его всегда могут вызвать для прохождения этой процедуры, и он обязан ее пройти, если не хочет стать нарушителем допинговых правил.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Про него все будут говорить, что он – нечестный человек, обманщик.

Анкета для юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП Вопросы для входного тестирования:

- В спорте важна только победа (да, нет).
- Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным (да, нет).
- Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь (да, нет).
- Существуют ли антидопинговые правила? (да, нет).
- Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

Вопросы для итогового тестирования:

- Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).
- Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да, нет).
- Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат (да, нет).
- Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да, нет).
- Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да, нет).
- Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да, нет).
- За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да, нет).

Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для легкоатлетов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут).

Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60 минут).

Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте (40 минут).

Тема 4. Антидопинговые правила и документы (40 минут).

Тема 5. Процедура тестирования спортсмена (40 минут).

Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил (40 минут).

Тема 7. Правила безопасности спортсменов (40 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта»:

- История возникновения и развития спорта.
- Значение физической культуры и спорта в жизни людей.
- Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире.
- Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение.
- Дух спорта.
- Движение Fair Play.
- Ценность честной победы.

План проведения занятия по теме 2 «Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил»:

- Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила.
- Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.).
- Субстанции и методы, запрещенные в спорте.
- К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций).
- Виды нарушений антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 3 «Почему допинг запрещен в спорте»:

- Вред, который наносит допинг духу спорта.
- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).
- Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 4 «Антидопинговые правила и документы»:

- Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила.
- Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, World Athletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА).
- Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.

План проведения занятия по теме 5 «Процедура тестирования спортсмена»:

- Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля.
- Кто проводит тестирование.
- Какие бывают виды анализов.
- Описание процедуры отбора пробы мочи и крови.

- Права и обязанности спортсмена.
- Тестирование несовершеннолетних спортсменов.
- Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.

План проведения занятия по теме 6 «Наказание за нарушение антидопинговых правил»:

- Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил.
- Права и обязанности спортсмена.
- Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом.
- Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений
- Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

План проведения занятия по теме 7 «Правила безопасности спортсменов»:

- Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил.
- Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД).
- Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.
- Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике.
- Что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.