

**АННОТАЦИЯ**

## Дополнительная предпрофессиональная программа по *легкой атлетике* (далее - Программа) включает программу обучения по двум дисциплинам легкой атлетики – *спортивная ходьба* *и многоборье* и учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике, утвержденный приказом № 220 Министерства спорта России от 24.04.2013 года, с изменениями, утвержденными приказом № 133 Министерства спорта России от 16.02.2015 года. Программа по легкой атлетике разработана в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта России, а также санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей, и основным документом при организации и проведении занятий полегкой атлетике в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта. В программе представлены средства общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, инструкторской и судейской практики обучающихся, система контроля и зачетные требования.

**Исходные данные:** муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 3"

адрес: 654038, г. Новокузнецк, Кемеровская обл., ул.Климасенко, 16/4

телефон: 53-50-36

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Нормативно-правовое обеспечение программы………………………… 5    **I. Уровневая дифференциация программы……………………………6**  **II. Комплекс основных характеристик программы:**  Пояснительная записка…………………………………………………….6  Содержание программы: |  | | 2.1. Учебный план ………………………………………………………...10 | | 2.2. Нормативная часть программы ……………………………………...12 | | 2.3. Методическая часть программы:…………………………………….20  *- Содержание образования на базовом уровне (два вида)*…………..20,37  *- Содержание образования на углубленном уровне (два вида)*……..28,44  *- Охрана труда и техника безопасности*………………………………..52  *- Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,*  *психологического и биохимического контроля…………………………*..57  *- Антидопинговые мероприятия*…………………………………………63  *- Восстановительные мероприятия*……………………………………..66  *- Психологическая подготовка*…………………………………………...70  *- Методы и особенности отбора одаренных детей*…………………....73  *- Воспитательная и профориентационная работа*…………………….76  *- Перечень тренировочных сборов*………………………………………..80  *Влияние физических качеств и телосложения на результативность..*82  2.4. Планируемые результаты…………………………………………….82 | | **III**. **Комплекс организационно-педагогических условий:**  3.1. Календарный учебный график………………………………………83  3.2. Условия реализации программы…………………………………… 84  3.3.Формы аттестации…………………………………………………….88  3.4. Оценочные материалы……………………………………………….88  3.5. Аттестация. Система контроля и зачетные требования……………89  3.6. Методическое обеспечение программы…………………………….97 | | Перечень информационного обеспечения………………………………102 | | Приложения:……………………………………………………………….104 |   **Нормативно-правовое обеспечение программы**   * Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»); * Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03. 07. 2013 года № 86-ОЗ; * Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ); * Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении по рядка организации и осуществления образовательной деятельности по до долнительным общеобразовательным программам»; * Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04. 09. 2014 года № 1726-р); * Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04. 07. 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; * Письмо Минспорта России и Минпросвещения России от 10.09.2019 № ИСХ-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма-разъяснения к приказу Минспорта РФ от 15. 11. 2018 года № 939»; * Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15. 11. 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; * Федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике,приказ № 220 Министерства спорта России от 24.04.2013 года, с изменениями, утвержденными приказом № 133 Министерства спорта России от 16.02. 2015 года; * Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3». |  |
|  |  |
|  |  |

**I. Уровневая дифференциация программы**

**Уровни сложности**представляемой предпрофессиональной программы – ***базовый и углубленный*,**так как цель и задачи программы предусматривают освоение основ физической культуры и избранного вида спорта – легкой атлетики, у обучающихся формируются знания, умения и навыки по этому виду спорта, способствующие профессиональной ориентации и самоопределению, успешной адаптации к жизни в обществе.

**II. Комплекс основных характеристик программы**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы*** обусловлена интересом детей к легкой атлетике, частично решающих одну из насущных проблем современного общества, которой является проблема выживания человека и существующий в последние годы кризис общественного сознания молодежи. Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест на мировой спортивной арене. Все виды легкой атлетики подразделяются на группы (дисциплины): *ходьба, различные виды бега, легкоатлетические прыжки, метания, многоборье.*Каждая из видов и групп легкой атлетики способствует укреплению здоровья, улучшению физического развития, овладению основами техники выполнения упражнений, разносторонней физической подготовленности, воспитанию значимых черт характера, выявлению задатков и способностей, привитию интереса к тренировочным занятиям.

***Характеристика вида спорта.*** Отличительная особенностьэтого вида спорта заключается в том, что ***легкая атлетика*** - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Древнейшим состязанием атлетов несомненно является бег. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Ясно, что название "легкая атлетика" сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции — марафон или метание молота "легкими" физическими упражнениями. Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница - это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Представляемая программа включает спортивную подготовку по ***спортивной ходьбе и многоборью***.

*Спортивная ходьба* относится к циклическим дисциплинам легкой атлетики, имеющим определенный ряд требований к освоению техники спортивной ходьбы, требующим проявления специальной выносливости как у мужчин, так и у женщин. Человек, идущий спортивной ходьбой, отличается от человека с обычной ходьбой тем, что у него очень незначительное двух опорное положение. Спортивная ходьба связана с проявлением таких качеств, как выносливость, быстрота, координация движений.

*Многоборье:*классическими видами многоборья являются: у мужчин – *десятиборье*,  у женщин – *семиборье*. В состав *десятиборья* входят виды: бег: 100 м, 1500 м, 400 м, 110 м с/б; прыжки в длину, высоту и с шестом; метания диска, ядра, копья. У женщин в *семиборье* входят следующие виды: бег: 200 м, 800 м, 100 м с/б; прыжки в высоту и длину; метания ядра и копья. К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (бег: 100 м, 400 м, 1500 м, 110 м с/б, прыжки в длину и высоту, метания шеста и диска); пятиборье для девушек (бег: 800 м, 100 м с/б, метание ядра, прыжки в высоту и длину). В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье - «Шиповка юных» (раньше оно называлось «пионерским») проводится для школьников 11-13лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

*Особенность образовательного процесса* заключается в создании условий укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни у обучающихся на основе применения здоровьесберегающих и физкультурно-спортивных технологий, а также использовании, наряду с применением базовых видов спорта, подвижных и спортивных игр, включение в процесс занятий комплексов специально-подготовительных упражнений, воздействие которых должно быть направлено на развитие физических качеств, характерных для спортивной ходьбы и многоборья, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения желаемого результата.

***Основная цель программы****:* формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена.

***Основные задачи программы:***

**-** выявлять перспективных спортсменов для дальнейших занятий спортивной ходьбой и многоборьем;

## - формировать спортивную мотивацию и укреплять здоровье спортсменов;

**-** развивать физические, личностные и морально-волевые качества спортсменов;

- овладевать арсеналом техники и тактических приемов многоборья и прохождения различных дистанций спортивной ходьбы;

- приобретать соревновательный опыт и достигать стабильных спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

В основу программы положены ***ведущие идеи и принципы образования***:

- гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;

- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);

- преемственности - последовательность изложения программного материала по уровням (этапам) обучения и соответствия его нормативным требованиям;

- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;

- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

- единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для легкой атлетики.

***Программа адресована*** обучающимся 9-18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта. Количество детей в группе определено федеральным стандартом спортивной подготовки по легкой атлетике: для базового уровня –10 человек, для углубленного –8.

***Объем и срок освоения программы:***  система многолетней подготовки включает два уровня сложности программы – ***базовый*** (этап начальной подготовки) продолжительностью 3 года и ***углубленный*** - тренировочный этап (этап спортивной специализации), продолжительностью 5 лет, общий срок обучения по программе – **8 лет.**

Количество часов в год для *базового* уровня: 1, 2 и 3 годы обучения – 252 часа,; для *углубленного* уровня: 1и 2 годы обучения – 378 часов, 3, 4 и 5 годы обучения – 672 часа, количество учебных недель – 42.

***Основными формами*** обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль физической и технической подготовленности.

***Режим занятий:*** количество часов в неделю для ***базового*** уровня: первый, второй и третий годы обучения –6; для ***углубленного***уровня: первый и второй годы обучения –9; третий, четвертый и пятый годы обучения – 16; продолжительность одного занятия для ***базового*** уровня: первый год обучения – 2 часа; свыше года - 3 часа; для ***углубленного***уровня – 3-4 часа.

Выполнение требований к **результатам реализации программы** дает основание для зачисления обучающегося на следующий уровень спортивной подготовки:

***Базовый уровень*** *(этап начальной подготовки):*- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и легкой атлетикой (спортивная ходьба и многоборье) в частности;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники спортивной ходьбы и многоборья, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;

- всестороннее гармоничное развитие физических, морально-волевых и личностных качеств;

- укрепление здоровья;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

***Углубленный уровень*** *(тренировочный этап):*

- формирование и совершенствование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование общей и специальной психологической подготовки;

- формирование и совершенствование морально-волевых и личностных качеств;

- укрепление здоровья.

**2.1. Учебный план. «Легкая атлетика»**

**2.1.1. Учебный план. «СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА» (42 недели в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные  области | ***Уровни сложности программы*** (этапы подготовки) | | | | | | | | | | |
| ***Базовый***  (начальная подготовка) | | | | | ***Углубленный***  (тренировочный этап) | | | | | |
| **Модули**  (годы обучения/  кол-во часов в  неделю) | | | | | **Модули**  (годы обучения/кол-во часов в неделю) | | | | | |
| 1год/  6 час | 2год/  6 час | | 3год/  6 час | | 1 год/  9 час | | 2 год/  9 час | 3 год/  16 час | 4 год/  16 час | 5 год/  16 час |
| 1. Теория и методика физической культуры и спорта | 6 | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 2. Общая физическая подготовка | 175 | 172 | | 170 | | 193 | | 163 | 284 | 264 | 234 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 52 | | 60 | 114 | 120 | 126 |
| 4. Техническая подготовка | 34 | 36 | | 38 | | 56 | | 66 | 118 | 124 | 136 |
| 5. Тактическая, подготовка | 12 | 12 | | 12 | | 20 | | 26 | 50 | 56 | 60 |
| 6. Психологическая подготовка и воспитательная работа | В сетку часов не входит | | | | | | | | | | |
| 7. Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | | 4 | | 6 | | 8 | 8 | 8 |
| 8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия | - | - |  | | 6 | | 6 | | 6 | 8 | 10 |
| 9. Тренировочные мероприятия (сборы) | 18 | 18 | 18 | | 27 | | 27 | | 48 | 48 | 48 |
| 10. Аттестация. Контрольные испытания. | 3 | 3 | 3 | | 5 | | 6 | | 8 | 8 | 8 |
| 11. Участие в соревнованиях | 2 | 3 | 3 | | 9 | | 12 | | 28 | 28 | 34 |
| **Всего:** | **252** | **252** | **252** | | **378** | | **378** | | **672** | **672** | **672** |

**2.1.2. Учебный план. «МНОГОБОРЬЕ» (42 недели в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные области | ***Уровни сложности программы*** (этапы подготовки) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Базовый***  (начальная подготовка) | | | | | ***Углубленный***  (тренировочный этап) | | | | | | | | | | | |
| **Модули**  (годы обучения/  кол-во часов в  неделю) | | | | | **Модули**  (годы обучения/кол-во часов в неделю) | | | | | | | | | | | |
| 1 год/  6 час | 2 год/  6 час | 3 год/  6 час | | | 1 год/  9 час | | | 2 год/  9 час | | | 3 год/  16 час | | | 4 год/  16 час | | 5 год/  16 час |
| 1. Теория и методика физической культуры и спорта | 10 | 6 | 6 | | | 6 | | | 6 | | | 6 | | | 6 | | 6 |
| 2. Общая физическая подготовка | 120 | 116 | 57 | | | 80 | | | 73 | | | 114 | | | 88 | | 84 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 56 | 59 | 79 | | | 110 | | | 99 | | | 255 | | | 232 | | 224 |
| 4. Техническая подготовка | 20 | 23 | 50 | | | 82 | | | 100 | | | 150 | | | 155 | | 155 |
| 5. Тактическая подготовка | 8 | 8 | 12 | | | 25 | | | 25 | | | 46 | | | 69 | | 69 |
| 6. Психологическая подготовка и воспитательная работа | В сетку часов не входит | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.Инструкторская и судейская практика | 2 | 4 | 6 | | 18 | | | 18 | | | 21 | | | 32 | | | 32 |
| 8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия | В сетку часов не входит | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. Тренировочные мероприятия (сборы) | 18 | 18 | 18 | 27 | | | 27 | | | 48 | | | 48 | | | 48 | |
| 10. Аттестация. Контрольные испытания. | 6 | 6 | 8 | 8 | | | 8 | | | 8 | | | 6 | | | 6 | |
| 11. Участие в соревнованиях | 12 | 12 | 16 | 22 | | | 22 | | | 24 | | | 36 | | | 48 | |
| **Всего:** | **252** | **252** | **252** | **378** | | | **378** | | | **672** | | | **672** | | | 672 | |

**2. 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

***Соотношение объемов тренировочного процесса по видам***

***спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные области | ***Уровни*** ***сложности программы*** (этапы спортивной подготовки) | | | |  |
| ***Базовый уровень***  (этап начальной подготовки) | | ***Углубленный уровень***  (тренировочный этап) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| **Спортивная ходьба** | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 76-79 | 73-78 | 50-60 | 41-48 |
| Специальная физическая подготовка (%) |  |  | 12-15 | 15-18 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 18-22 | 20-24 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 |
| **Многоборье** | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 75-87 | 73-82 | 61-66 | 33-39 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10-20 | 15-20 | 20-30 | 40-61 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-6 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 |

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. Обычно вместе с возрастом и ростом мастерства количество применяемых средств общефизической подготовки уменьшается, и больше применяют такие, которые эффективней способствуют специализации.

***Продолжительность уровней (этапов) спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Уровни сложности программы***  (этапы спортивной подготовки) | Продолжительность  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| ***Базовый уровень***  (этап начальной подготовки) | 3 | 9 | 10 |
| ***Углубленный***  ***уровень***  (тренировочный этап) | 5 | 12 | 8 |

***Планируемые показатели соревновательной деятельности***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Уровни (этапы) спортивной подготовки | | | |
| Виды спортивных  соревнований | ***Базовый уровень***  (этап начальной подготовки) | | ***Углубленный уровень***  (тренировочный этап) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 5 - 9 | 8 – 12 | 11 - 16 | 14 – 21 |
| Отборочные | - | 1 – 2 | 2 -4 | 2 – 5 |
| Основные | - | 1 – 2 | 1 – 3 | 2 – 4 |
| **Всего за год** | **5 - 9** | **10 - 16** | **14 - 23** | **18 – 30** |

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования. *Контрольные соревнования* позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

*Отборочные соревнования* проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

*Основными соревнованиями* являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

*Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки*

*(42 недели в год)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | ***Базовый уровень***  (этап начальной подготовки) | | ***Углубленный уровень***  (тренировочный этап) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 9 | 16 |
| Количество тренировок в неделю | 2-4 | 2-4 | 3-6 | 4-6 |
| Общее количество часов в год | 252 | 252 | 378 | 672 |
| Общее количество тренировок в год | 84 - 168 | 84 - 168 | 126 - 252 | 168 – 252 |

***Режимы тренировочной работы***

Режим тренировочной работы ежегодно устанавливается и утверждается образовательной организацией и содержит:

- Уровень сложности программы (этап спортивной подготовки);

- год обучения;

- минимальный возраст для зачисления в группы (лет);

- минимальная наполняемость группы (человек);

- максимальный количественный состав группы (человек);

-максимальный и минимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах;

- требования по физической и спортивной подготовке на начало и конец учебного года.

**Структура годичного цикла тренировочного процесса**

**(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы). Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на ***подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды.***  Спортсмены участвуют в соревнованиях один день. Поэтому в легкой атлетике непосредственную подготовку к соревнованиям называют предсоревновательным периодом. В годовом цикле может быть несколько подготовительных и предсоревновательных периодов. Многоборцы выступают в соревнованиях или осуществляют контрольные прикидки в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки. Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- календарем спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

***Базовый уровень (этап начальной подготовки).***  Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств общей физической подготовки (ОФП), освоению технических элементов и формированию навыков избранного вида легкой атлетики. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке. Длительность этапа –3 года. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной квалификации. На этом этапе прививается любовь к избранному виду спорта, выявляются индивидуальные особенности новичка. ОФП на этом этапе должно отводиться до 70% всего времени.

***Углубленный уровень (тренировочный этап).*** Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольные испытания и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств. Длительность этапа — 5 лет. Основная задача технико-тактической подготовки сводится к правильному исполнению технико-тактических действий в основных соревновательных упражнениях, в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в соревновательных упражнениях по сравнению с предыдущим этапом возрастает, и особенно в период выполнения 2-1 разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП относительно к СФП снижается. На тренировочном этапе, для спортсменов 1 и 2 годов обучения, главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов тренировочной группы при обучении 3, 4 годов обучения в подготовительном периоде средствами СФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. *Тренировочная нагрузка* формируется из: определенного количества специфических средств, количества повторений, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов.

*В предсоревновательном периоде* основная задача – достижение спортивной формы. С этой целью снижается объем нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14дней до старта, уменьшается количество применяемых упражнений, особенно группы дополнительных упражнений.

*С после соревновательного периода* начинается *переходный*. В переходном периоде снижается тренировочная нагрузка, но повышается общефизическая подготовка. Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного предсоревновательного и соревновательного циклов подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки. Длительность восстановительного переходного периода после соревнований составляет 2-3 недели. *В переходном периоде,* в каникулярное время, подготовка ведется по индивидуальному плану самостоятельно и направлена на поддержание достигнутого спортивного мастерства и развитие физических качеств.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют *микроциклы, мезоциклы и макроциклы.*

*Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов:

- втягивающий

- базовый (общеподготовительный)

- контрольно-подготовительный

- подводящий

- восстановительный

- соревновательный

В спортивных многоборьях по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический

- развивающий технический

- контрольный

- подводящий

- соревновательный

- восстановительный

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие 2-х фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

*Мезоцикл* – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, но создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах и циклах подготовки

***Медицинские, возрастные и психофизические требования***

***к лицам, проходящим спортивную подготовку***

Прием на обучение осуществляется по заявлению (и приказом по школе) законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом. Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе подготовки, обязаны проходить углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

Определение физического развития, функциональной подготовленности осуществляется в ходе углубленного медицинского обследования. В соответствии со сроками проведения выделяют углубленное, этапное, текущее и оперативное обследование. На тренировочном этапе занимающиеся обязаны проходить углубленное медицинское обследование не менее 2-х раз в год (в начале и в конце учебного года), согласно графику, и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Диспансеризация проводится в соответствии с программой соответственно возрасту спортсменов. По результатам полученных данных дается заключение на каждого спортсмена, в котором должна содержаться оценка состояния здоровья, физического развития, уровня функционального состояния. Обязательным является наличие рекомендаций по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, тренировочному режиму. Прохождение диспансеризации - условие допуска спортсменов к соревнованиям.

*Медицинские требования* к лицам, проходящим обучение по данной предпрофессиональной программе спортивной подготовки, следующие:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

- зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача - терапевта по месту жительства.

*Возрастные требования к лицам*, проходящим спортивную подготовку, указаны в таблице.

*Психофизические требования* определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях. Подведение организма спортсмена в состоянии «боевой» готовности к основному старту и приведены в таблице:

| **Основные параметры личности спортсмена** | **Психодиагностика** |
| --- | --- |
| **Эмоциональная устойчивость** - устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса. | Личностный опросник  Р. Кэттела |
| **Интроверсия-экстраверсия** - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события. |
| **Лидерство** - умение управлять собой |
| **Независимость** - самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств. |
| **Мотивация достижения** - «справляться с чем-то трудным. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988) | Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса. |
| **Тревога:**  -беспокойство и опасения без серьезного повода;  -приспособляемость организма к напряжённой ситуации.  **Тревожность** - негативные переживания, беспокойство, озабоченность. | Методики Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина:  - оценки ситуативной тревоги,  - оценки личностной тревожности. |
| **Агрессивность** - настойчивость и активность в преодолении трудностей. | Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки |
| **Волевой самоконтроль** | Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана. |
| **Склонность к риску** - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму. | Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта. |
| **Адаптивность** - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям. | Производная от MMPI «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность». |
| **Самооценка** - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил. | Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенносте |

***Предельные тренировочные нагрузки***

Предел продолжительности одного тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов, этапа подготовки, рассчитывается в академических часах и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 3-х часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4-х часов. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки приведены в таблице 4.

**2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**Содержание и методика работы базового уровня сложности программы. Дисциплина «Спортивная ходьба»**

***Задачи базового уровня обучения*** *( этап начальной подготовки):*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
- освоение основ техники по виду спорта;  
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
- укрепление здоровья спортсменов;  
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

| **Наименование предметных областей, тем и средств**  **подготовки** | **Модули**  **(год обучения)** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **до года** | | | **свыше одного года** |
| **Теоретическая подготовка:**  **1. теория и методика физической культуры и спорта** | | | | |
| ***История развития легкой атлетики в России и за рубежом*** | | | | |
| Физическая культура и спорт в Российской Федерации | **+** | | | **+** |
| Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие | **+** | | | **+** |
| Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых. | **+** | | | **+** |
| Единая Всероссийская спортивная классификация | **+** | | | **+** |
| Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России | **+** | | | **+** |
| Краткий обзор развития легкой атлетики в России | **+** | | | **+** |
| Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время | **+** | | | **+** |
| ***Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов*** | | | | |
| Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. | **+** | | | **+** |
| Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. | **+** | | | **+** |
| Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание в процессе занятия легкой атлетикой. | **+** | | | **+** |
| Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. | **+** | | | **+** |
| ***Личная и общественная гигиена. Питание спортсменов. Режим тренировочных занятий и отдыха.*** | | | | |
| Гигиенические требования к режиму дня спортсменов. | **+** | | | **+** |
| Режим учёбы и отдыха. | **+** | | | **+** |
| Двигательный режим, его значение. | **+** | | | **+** |
| Гигиенические требования к питанию спортсменов перед тренировкой и соревнованиями. | **+** | | | **+** |
| Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде | **+** | | | **+** |
| ***Врачебный контроль и самоконтроль*** | | | | |
| Значение, содержание, организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях спортом | **+** | | | **+** |
| Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях легкой атлетикой. | **+** | | | **+** |
| Дневник самоконтроля спортсмена. | **+** | | | **+** |
| ***Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям*** | | | | |
| Воспитание волевых качеств в процессе спортивной тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке спортсменов | | **+** | **+** | | |
| Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. | | **+** | **+** | | |
| Тактическая подготовка. Содержание и методика технической подготовки. | | **+** | **+** | | |
| Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. | | **+** | **+** | | |
| ***Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике*** | | | | | |
| Правила соревнований. | | **+** | **+** | | |
| Права и обязанности, спортивная форма участников соревнований. | | **+** | **+** | | |
| Положение о соревнованиях. Организация соревнований по легкой атлетике. Определение победителей. | | **+** | **+** | | |
| Значение своевременной информации. | | **+** | **+** | | |
| ***Основы техники легкоатлетических видов*** | | | | | |
| Содержание и методика технической подготовки | | **+** | **+** | | |
| Значение и задачи технической подготовки | | **+** | **+** | | |
| ***Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой*** | | | | | |
| Охрана труда по пожарной безопасности. | | **+** | **+** | | |
| Охрана труда при проведении занятий по легкой атлетике. | | **+** | **+** | | |
| Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр | | **+** | **+** | | |
| Техника безопасности при проведении соревнований | | **+** | **+** | | |
| Техника безопасности при перевозке обучающихся железнодорожным и автотранспортом | | **+** | **+** | | |

**Практическая подготовка:**

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| **Наименование предметных областей, тем,**  **средств подготовки** | **Модули**  **(год обучения)** | |
| --- | --- | --- |
| **до**  **года** | **свыше**  **1 года** |
| **2. Общая физическая подготовка** | | |
| ***Комплексы разминки*** | | |
| *Общеразвивающие упражнения без предметов:*  для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей | **+** | **+** |
| ***Сила*** | | |
| С набивными мячами (1-2 кг, выполняется в парах): броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу | **+** | **+** |
| Броски правой, левой | **+** | **+** |
| Приседание с мячом, броски от груди, из-за головы | **+** | **+** |
| Броски от груди из-за головы, правой, левой из положения сидя | **+** | **+** |
| Из положения сидя- наклон назад, броски от груди, из-за головы | **+** | **+** |
| Из положения лежа на животе, наклон назад, броски от груди | **+** | **+** |
| Упражнения с отягощениями (предметы 2,5 кг; 5 кг, 10 кг):  Из положения наклон вперед, подьем предмета вверх | **+** | **+** |
| Из положения наклон вперед жим предмета к груди | **+** | **+** |
| Из положения стоя сгибание-разгибание рук | **+** | **+** |
| Из положения лежа на спине, касание предмета за головой | **+** | **+** |
| Из положения сед, наклон назад, предмет перед собой | **+** | **+** |
| Упражнения с собственным весом:  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | **+** | **+** |
| Из виса сгибание-разгибание рук | **+** | **+** |
| Из виса на гимнастической стенке подъем согнутых ног | **+** | **+** |
| Из положения упор лежа, поочередное отведение правой, левой ноги назад | **+** | **+** |
| Из положения упор лежа сзади на гимнастической скамейке, сгибание-разгибание рук | **+** | **+** |
| Стойка в упоре лежа 60-70 сек. | **+** | **+** |
| Стойка в упоре лежа сзади 60-70 сек. | **+** | **+** |
| Вис на гимнастической стенке 40-60 сек. | **+** | **+** |
| ***Гибкость*** | | |
| Из положения сед, ноги врозь, наклон к правой, левой, через середину |  |  |
| Из положения сед, наклон вперед | **+** | **+** |
| Из положения лежа на спине, касание прямых ног за головой | **+** | **+** |
| И.п. стойка на лопатках | **+** | **+** |
| «Мост» из положения лежа на спине | **+** | **+** |
| Из положения лежа на правом боку, махи левой в сторону | **+** | **+** |
| Из положения лежа на левом боку, махи правой в сторону | **+** | **+** |
| Из положения сед на пятках наклон назад | **+** | **+** |
| Из положения упор стоя на коленях, мах правой, левой назад | **+** | **+** |
| Шпагат правой, левой | **+** | **+** |
| Кувырок вперед, назад | **+** | **+** |
| Стойка на голове | **+** | **+** |
| ***Ловкость и координация*** | | |
| Прыжки приставными шагами правым боком | **+** | **+** |
| Прыжки приставными шагами левым боком | **+** | **+** |
| Прыжки приставными шагами чередуя правым, левым боком | **+** | **+** |
| Бег с высоким подниманием бедра | **+** | **+** |
| Бег с захлестом | **+** | **+** |
| Прыжки в шаге | **+** | **+** |
| «Детский велосипед» с круговым движением рук назад | **+** | **+** |
| «Детский велосипед» с круговым движением рук вперед | **+** | **+** |
| Бег с выбросом прямых ног вперед | **+** | **+** |
| Бег скрестно правым боком | **+** | **+** |
| Бег скрестно левым боком | **+** | **+** |
| Бег спиной вперед | **+** | **+** |
| Бег чередуя спиной вперед, лицом вперед | **+** | **+** |
| Прыжки на скакалках:  На правой, левой, на двух, на двух назад | **+** | **+** |
| На двух скрестно правой | **+** | **+** |
| На двух скрестно левой | **+** | **+** |
| С высоким подниманием бедра | **+** | **+** |
| Бег через скакалку | **+** | **+** |
| Подвижные игры | **+** | **+** |
| Спортивные игры | **+** | **+** |
| ***Прыжки на гимнастической скамейке*** из разных исходных положений | **+** | **+** |
| ***Специальные упражнения на барьерах:***  Перешагивание правой, левой | **+** | **+** |
| Перешагивание поочередно правой, левой | **+** | **+** |
| Перепрыгивание поочередно правой, левой | **+** | **+** |
| Перепрыгивание правым боком | **+** | **+** |
| Перепрыгивание левым боком | **+** | **+** |
| Перепрыгивание с возвратом правым боком | **+** | **+** |
| Перепрыгивание с возвратом левым боком | **+** | **+** |
| ***Быстрота*** | | |
| бег с ускорением до 60 м, 100 м | **+** | **+** |
| повторный бег до 6×30 м, 5×60 м, 4×50 м, 5×80 м, 3×100 м | **+** | **+** |
| рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа | **+** | **+** |
| челночный бег | **+** | **+** |
| бег с ускорениями, с изменением направления | **+** | **+** |
| Эстафеты | **+** | **+** |
| ***Выносливость*** | | |
| Равномерный бег от 500 м до 5 км | + | + |
| Равномерная ходьба от 500 м до 5 км | + | + |
| **3. Специальная физическая подготовка** | | |
| ***Специальная выносливость*** | | |
| Бег в равномерном темпе, постепенно увеличивая дистанцию | + | + |
| Спортивная ходьба в равномерном темпе, постепенно увеличивая дистанцию | + | + |
| Непрерывное чередование спортивной ходьбы и бега | + | + |
| Ходьба, бег по пересеченной местности | + | + |
| ***Скоростная выносливость*** | | |
| Чередование бега высокой и малой интенсивности | + | + |
| Чередование спортивной ходьбы высокой и малой интенсивности | + | + |
| Повторное прохождение, пробегание отрезков от 500 м и более | + | + |
| Спортивная ходьба, бег с постепенным увеличением темпа |  |  |
| ***Скоростно-силовая выносливость*** |  |  |
| Спортивная ходьба, бег в гору на отрезках от 30 м до 100 м с интенсивностью выше среднего | + | + |
| Спортивная ходьба, бег с отягощением | + | + |
| Спортивная ходьба, бег с сопротивлением | + | + |
| Прыжки на скамейке с заданным временем и количеством повторений | + | + |
| Бег, прыжки по ступенькам из разных исходных положений, с заданной интенсивностью | + | + |
| **4.Техническая подготовка** | | |
| ***Техника работы рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе*** | | |
| Ходьба держа руки за спиной | **+** | **+** |
| Ходьба руки в стороны | **+** | **+** |
| Ходьба с круговым движением рук вперед | **+** | **+** |
| Ходьба с круговым движением рук назад | **+** | **+** |
| Ходьба руки за голову | **+** | **+** |
| Ходьба короткими шагами (семенящая) с согнутыми руками | **+** | **+** |
| Ходьба короткими шагами (семенящая) с опущенными руками | **+** | **+** |
| Работа рук при имитации ходьбы на месте (у зеркала): стоя, сидя на высокой скамейке (ноги на полу), сидя на низкой скамейке (ноги на полу), в положении сед, стоя с отрывом пяток стоп ног | **+** | **+** |
| ***Техника работы ног при спортивной ходьбе*** | | |
| Ходьба с акцентом на выпрямление ног в коленном суставе | **+** | **+** |
| Ходьба на пятках с различной длиной шага | **+** | **+** |
| Ходьба на пятках с подчеркнутым приподниманием носков ног | **+** | **+** |
| Ходьба перекатом с пятки на носок | **+** | **+** |
| Ходьба с опущенными руками, с акцентом постановки ноги на пятку | **+** | **+** |
| Ходьба с согнутыми руками, с акцентом постановки ноги на пятку | **+** | **+** |
| Ходьба с наклоном вперед и постановкой ноги на пятку | **+** | **+** |
| Ходьба с наклоном вперед на каждый шаг | **+** | **+** |
| Ходьба в гору, различной крутизны с акцентом на выпрямление ног в коленном суставе | **+** | **+** |
| ***Техника работы таза и плечевого пояса*** | | |
| Ходьба правая рука за спину, левая согнута, с максимальным разворотом таза | **+** | **+** |
| Ходьба левая рука за спину, правая согнута, с максимальным разворотом таза | **+** | **+** |
| Ходьба руки вверх в замок | **+** | **+** |
| Ходьба «змейкой» | **+** | **+** |
| Ходьба «восьмеркой» | **+** | **+** |
| Ходьба по прямой линии | **+** | **+** |
| Ходьба по прямой линии скрестным шагом, правой ногой влево, левой ногой вправо от линии | **+** | **+** |
| Ходьба с поворотами туловища вправо и разворотом таза влево и наоборот | **+** | **+** |
| Ходьба шагами максимальной длины | **+** | **+** |
| Имитация ходьбы на месте, с работой рук и разворотом таза | **+** | **+** |
| **5.Тактическая подготовка** | | |
| Дистанции 1 км, 2 км, 3 км: | **+** | **+** |
| Распределение сил на всю дистанцию | **+** | **+** |
| Закончить дистанцию | **+** | **+** |
| Улучшить время прохождения дистанции | **+** | **+** |
| Прохождение дистанции в равномерном темпе | **+** | **+** |
| Прохождение дистанции с периодическими ускорениями по ходу | **+** | **+** |
| Равномерное прохождение дистанции с постепенным увеличением темпа на финише | **+** | **+** |
| **6. Психологическая подготовка и воспитательная работа** | | |
| ***Общая психологическая подготовка*** | | |
| формирование личности юного спортсмена | **+** | **+** |
| развитие спортивного интеллекта | **+** | **+** |
| развитие специализированных психических функций | **+** | **+** |
| развитие психомоторных качеств | **+** | **+** |
| развитие волевых и нравственных качеств | **+** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | **+** | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям*** | | |
| формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | **-** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | **-** | **+** |
| **7. Инструкторская и судейская практика** | | |
| ***Инструкторские навыки*** | | |
| умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы | **+** | **+** |
| умение провести разминку под наблюдением педагога | **+** | **+** |
| умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища | **+** | **+** |
| проведение занятий в младших объединениях под наблюдением педагога | **-** | **+** |
| самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему | **-** | **+** |
| ***Судейская практика*** | | |
| знание правил соревнований и основные методические положения судейства | **+** | **+** |
| **8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия** | | |
| *Сочетание педагогических и медико-биологических средств* |  |  |
| упражнения на релаксацию | **+** | **+** |
| сауна с бассейном | **+** | **+** |
| дыхательные упражнения | **+** | **+** |
| восстановительный бег | **+** | **+** |
| плаванье | **+** | **+** |
| прогулка, сон | **+** | **+** |
| массаж, самомассаж (сегментальный, точечный) | **+** | **+** |
| мануальная терапия | **+** | **+** |
| рациональное питание | **+** | **+** |
| витаминотерапия | **+** | **+** |
| *Психологические средства* |  |  |
| психотерапия | **+** | **+** |
| аутотренинг | **+** | **+** |
| психопрофилактика | **+** | **+** |
| психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная) | **+** | **+** |
| психогигиена | **+** | **+** |
| разнообразие досуга | **+** | **+** |
| *Медико-биологические средства (под наблюдением врача)* |  |  |
| витаминизация | **+** | **+** |
| физиотерапия | **+** | **+** |
| гидротерапия | **+** | **+** |
| все виды массажа | **+** | **+** |
| **9.Тренировочные мероприятия (сборы)** |  |  |
| - тренировочные сборы в каникулярное время | **+** | **+** |
| **10. Аттестация. Контрольные испытания** |  |  |
| контрольные упражнения и тесты теории представлены в системе контроля и зачетных требований программы (91-92 с) | **+** | **+** |
| **11. Участие в соревнованиях** |  |  |
| Вид соревнований |  |  |
| Контрольные | 5-9 | 8-12 |
| Отборочные | - | 1-2 |
| Основные | - | 1-2 |

**Содержание и методика работы углубленного уровня сложности программы. Дисциплина «Спортивная ходьба»**

***Задачи углубленного уровня обучения (****тренировочный этап - этап спортивной специализации):*- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;  
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;  
- формирование спортивной мотивации;  
- укрепление здоровья спортсменов.

| **Наименование предметных областей и тем** | **Модули (год обучения)** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Теоретическая подготовка:**  **1. теория и методика физической культуры и спорта** | | | | | |
| ***История развития легкой атлетики в России и за рубежом*** | | | | | |
| Физическая культура и спорт в Российской Федерации | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Единая Всероссийская спортивная классификация | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Краткий обзор развития легкой атлетики в России | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов*** | | | | | |
| Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание в процессе занятия легкой атлетикой. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Личная и общественная гигиена. Питание спортсменов. Режим тренировочных занятий и отдыха.*** | | | | | |
| Гигиенические требования к режиму дня спортсменов. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Режим учёбы и отдыха. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Двигательный режим, его значение. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Гигиенические требования к питанию спортсменов перед тренировкой и соревнованиями. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Врачебный контроль и самоконтроль*** | | | | | |
| Значение, содержание, организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях спортом | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях легкой атлетикой. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Дневник самоконтроля спортсмена. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям*** | | | | | |
| Воспитание волевых качеств в процессе спортивной тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке спортсменов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Тактическая подготовка. Содержание и методика технической подготовки. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике*** | | | | | |
| Правила соревнований. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Права и обязанности, спортивная форма участников соревнований. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Положение о соревнованиях. Организация соревнований по легкой атлетике. Определение победителей. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Значение своевременной информации. |  |  |  |  |  |
| ***Основы техники легкоатлетических видов*** | | | | | |
| Содержание и методика технической подготовки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Значение и задачи технической подготовки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой*** | | | | | |
| Охрана труда по пожарной безопасности. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Охрана труда при проведении занятий по легкой атлетике. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Техника безопасности при проведении соревнований | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Техника безопасности при перевозке обучающихся железнодорожным и автотранспортом | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

**Практическая подготовка:**

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| **Наименование предметных областей, тем,**  **средств подготовки** | | **Модули (год обучения)** | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | | **2** | **3** | | | **4** | **5** |
| **2. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | |
| ***Комплексы разминки*** | | | | | | | | | |
| *Общеразвивающие упражнения без предметов:*  для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| ***Сила*** | | | | | | | | | |
| С набивными мячами (2-4 кг, выполняется в парах): броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, через себя | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Броски правой, левой | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Приседание с мячом, броски от груди, из-за головы | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Броски от груди из-за головы, правой, левой из положения сидя | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения сидя- наклон назад, броски от груди, из-за головы | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения лежа на животе, наклон назад, броски от груди | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Упражнения с отягощениями (предметы 2,5 кг; 5 кг, 10 кг, 15 кг):  Из положения наклон вперед, подьем предмета вверх | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения наклон вперед жим предмета к груди | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения стоя сгибание-разгибание рук | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения лежа на спине, касание предмета за головой | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения сед, наклон назад, предмет перед собой | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Упражнения с собственным весом:  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из виса сгибание-разгибание рук | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из виса на гимнастической стенке подъем согнутых ног | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения упор лежа, поочередное отведение правой, левой ноги назад | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения упор лежа сзади на гимнастической скамейке, сгибание-разгибание рук | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Стойка в упоре лежа 60-70 сек. | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Стойка в упоре лежа сзади 60-70 сек. | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Вис на гимнастической стенке 40-60 сек. | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Упражнения со штангой (вес не превышает собственный вес): | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Жим из положения лежа | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Подъем вверх из положения стоя | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Подъем вверх с опусканием за голову | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения штанга на плечах, выпады в шаге | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения стоя, сгибание, разгибание рук | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| ***Гибкость*** | | | | | | | | | |
| Из положения сед, ноги врозь, наклон к правой, левой, через середину | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения сед, наклон вперед | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения лежа на спине, касание прямых ног за головой | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| И.п. стойка на лопатках | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| «Мост» из положения лежа на спине | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения лежа на правом боку, махи левой ногой в сторону | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения лежа на левом боку, махи правой ногой в сторону | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения сед на пятках наклон назад | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения упор стоя на коленях, мах правой, левой назад | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Шпагат правой, левой | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Кувырок вперед, назад | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Стойка на голове | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| В упоре лежа на животе, руки в стороны, ладонями вперед. Прогнуться, руки, ноги отвести назад | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Лежа на спине с закрытыми глазами, ноги согнуты-расслаблены. Движения расслабленными руками вверх. | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| В положении лежа на животе, захватив голень руками(ой) плавно согнуть ногу в коленном суставе до крайнего положения голени и держать позу, бедро при этом должно касаться пола, другая нога прямая. Колени не разводить. | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Из положения лежа на животе, руки согнуты на уровне плеч, выпрямление рук и прогибание тела (мышцы расслаблены, плечи провалены), таз и бедра касаются пола | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| ***Ловкость и координация*** | | | | | | | | | |
| Прыжки приставными шагами правым боком | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Прыжки приставными шагами левым боком | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Прыжки приставными шагами чередуя правым, левым боком | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Бег с высоким подниманием бедра | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Бег с захлестом | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Прыжки в шаге | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| «Детский велосипед» с круговым движением рук назад | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| «Детский велосипед» с круговым движением рук вперед | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Бег с выбросом прямых ног вперед | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Бег скрестно правым боком | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Бег скрестно левым боком | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Бег спиной вперед | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Бег чередуя спиной вперед, лицом вперед | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Прыжки на скакалках:  На правой, левой, на двух, на двух назад | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| На двух скрестно правой | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| На двух скрестно левой | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| С высоким подниманием бедра | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Бег через скакалку | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Подвижные игры | | **+** | | **+** | **-** | | | **-** | **-** |
| Спортивные игры | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Прыжки на гимнастической скамейкеиз разных исходных положений | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Специальные упражнения на барьерах:  Перешагивание правой, левой | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Перешагивание поочередно правой, левой | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Перепрыгивание поочередно правой, левой | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Перепрыгивание правым боком | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Перепрыгивание левым боком | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Перепрыгивание с возвратом правым боком | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Перепрыгивание с возвратом левым боком | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| ***Быстрота*** | | | | | | | | | |
| бег с ускорением до 60 м, 100 м | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| повторный бег до 6×30 м, 5×60 м, 4×50 м, 3×100 м | | **+** | | **+** | **+** | | | **-** | **-** |
| рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа | | **+** | | **+** | **-** | | | **-** | **-** |
| челночный бег | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| бег с ускорениями | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| бег с изменением направления | | **+** | | **+** | **-** | | | **-** | **-** |
| Эстафеты | | **+** | | **-** | **-** | | | **-** | **-** |
| ***Выносливость*** | | | | | | | | | |
| Равномерный бег от 2 км до 20 км | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Равномерная ходьба от 2 км до 20 км | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| **3. Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | |
| ***Специальная выносливость*** | | | | |  | | |  |  |
| Бег в равномерном темпе, постепенно увеличивая дистанцию | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба в равномерном темпе, постепенно увеличивая дистанцию | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Непрерывное чередование спортивной ходьбы и бега | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба, бег по пересеченной местности | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| ***Скоростная выносливость*** | | | | |  | | |  |  |
| Чередование бега высокой и малой интенсивности | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Чередование спортивной ходьбы высокой и малой интенсивности | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба, бег с постепенным увеличением темпа | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба на отрезках 100 м, 200 м (кол-во повторений 6-20 раз, через 1-2 мин. отдыха) | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба 400 м, 500 м (от 3 раз и более в зависимости от подготовки спортсменов, через отдых до полного восстановления) | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба 1 км, 2 км, 3 км, 5 км (кол-во повторений от 1 раза и более) | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовая выносливость*** | |  | |  |  | | |  |  |
| Спортивная ходьба, бег в гору на отрезках от 30 м до 100 м с интенсивностью выше среднего | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба, бег с отягощением | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба, бег с сопротивлением | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Прыжки на скамейке с заданным временем и количеством повторений | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Бег, прыжки по ступенькам из разных исходных положений, с заданной интенсивностью | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| **4.Техническая подготовка** | | | | |  | | |  |  |
| ***Техника работы рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе*** | | | | | | | | | |
| Ходьба держа руки за спиной | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба руки в стороны | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба с круговым движением рук вперед | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба с круговым движением рук назад | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба руки за голову | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба короткими шагами (семенящая) с согнутыми руками | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба короткими шагами (семенящая) с опущенными руками | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Работа рук при имитации ходьбы на месте (у зеркала): стоя, сидя на высокой скамейке (ноги на полу), сидя на низкой скамейке (ноги на полу), в положении сед, стоя с отрывом пяток стоп ног | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| ***Техника работы ног при спортивной ходьбе*** | | | | | | | | | |
| Ходьба с акцентом на выпрямление ног в коленном суставе | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба на пятках с различной длиной шага | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба на пятках с подчеркнутым приподниманием носков ног | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба перекатом с пятки на носок | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба с опущенными руками, с акцентом постановки ноги на пятку | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба с согнутыми руками, с акцентом постановки ноги на пятку | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба с наклоном вперед и постановкой ноги на пятку | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба с наклоном вперед на каждый шаг | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба в гору, различной крутизны с акцентом на выпрямление ног в коленном суставе | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| ***Техника работы таза и плечевого пояса*** | | | | | | | | | |
| Ходьба правая рука за спину, левая согнута, с максимальным разворотом таза | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба левая рука за спину, правая согнута, с максимальным разворотом таза | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба руки вверх в замок | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба «змейкой» | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба «восьмеркой» | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба по прямой линии | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба по прямой линии скрестным шагом, правой ногой влево, левой ногой вправо от линии | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба с поворотами туловища вправо и разворотом таза влево и наоборот | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Ходьба шагами максимальной длины | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Имитация ходьбы на месте, с работой рук и разворотом таза | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| **5.Тактическая подготовка** | | | | | | | | | |
| Дистанции 1 км, 2 км, 3 км, 5 км, 10 км, 20 км: | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Распределение сил на всю дистанцию | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Закончить дистанцию | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Улучшить время прохождения дистанции | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Прохождение дистанции в равномерном темпе | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Прохождение дистанции с периодическими ускорениями по ходу | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Равномерное прохождение дистанции с постепенным увеличением темпа на финише | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| **6. Психологическая подготовка и воспитательная работа** | | | | | | | | | |
| ***Общая психологическая подготовка*** | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| формирование личности спортсмена | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| развитие спортивного интеллекта | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| развитие специализированных психических функций | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| развитие психомоторных качеств | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| развитие волевых и нравственных качеств | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям*** | | | | |  | | |  |  |
| формирование пред соревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| **7. Инструкторская и судейская практика** | | | | | | | | | |
| ***Инструкторские навыки*** | | | | |  | | |  |  |
| умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| умение провести разминку под наблюдением педагога | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| проведение занятий в младших объединениях под наблюдением педагога | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| ***Судейская практика*** | | | | |  | | |  |  |
| знание правил соревнований и основные методические положения судейства | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| Участие в судействе соревнований | |  | |  | **+** | | | **+** | **+** |
| Ведение протоколов соревнований | |  | |  | **+** | | | **+** | **+** |
| **8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия** | | | | | | | | | |
| *Сочетание педагогических и медико-биологических средств* | |  | |  |  | | |  |  |
| упражнения на релаксацию | **+** | | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| сауна с бассейном | | **+** | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| дыхательные упражнения | **+** | | | **+** | **+** | | | **+** | **+** |
| восстановительный бег | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| плаванье | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| прогулка, сон | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| массаж, самомассаж (сегментальный, точечный) | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| мануальная терапия | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| рациональное питание | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| витаминотерапия | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| *Психологические средства* | |  | |  |  | |  | |  |
| психотерапия | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| аутотренинг | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| психопрофилактика | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная) | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| психогигиена | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| разнообразие досуга | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| *Медико-биологические средства (под наблюдением врача)* | |  | |  |  | |  | |  |
| витаминизация | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| физиотерапия | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| гидротерапия | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| все виды массажа | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| **9. Тренировочные мероприятия (сборы)** | | | | | | | | | |
| тренировочные сборы в каникулярное время | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| **10. Аттестация. Контрольные испытания** | | | | | | | | | |
| контрольные упражнения и тесты теории представлены в системе контроля и зачетных требований программы (91-92 с) | | **+** | | **+** | **+** | | **+** | | **+** |
| **11. Участие в соревнованиях** | | | | | | | | | |
| Вид соревнований | | | до двух лет | | | свыше двух лет | | | |
| Контрольные | | | 11-16 | | | 14-21 | | | |
| Отборочные | | | 2-4 | | | 2-5 | | | |
| Основные | | | 1-3 | | | 2-4 | | | |

**Содержание и методика работы. Дисциплина «МНОГОБОРЬЕ»**

***Базовый уровень (этап начальной подготовки)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование предметных областей и тем** | **Модули**  **(год обучения)** | |
| ***до года*** | ***свыше одного года*** |
| **Теоретическая подготовка:**  **1. теория и методика физической культуры и спорта** | | |
| ***Физическая культура человека и общества*** | | |
| Понятие «Физическая культура». | **+** | **+** |
| Физическая культура как составная часть общей культуры. | **+** | **+** |
| Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. | **+** | **+** |
| ***Гигиенические требования к занимающимся спортом*** | |  |
| Строение тела. | **+** | **+** |
| Понятие о гигиене и санитарии. | **+** | **+** |
| Общие представления об основных системах энергообмена человека. | **+** | **+** |
| Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. | **+** | **+** |
| Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. | **+** | **+** |
| Жизненная ёмкость лёгких. | **+** | **+** |
| Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода. | **+** | **+** |
| ***Режим и питание*** | | |
| Общий режим дня. | **+** | **+** |
| Режим учёбы и отдыха. | **+** | **+** |
| Двигательный режим, его значение. | **+** | **+** |
| Режим питания, регулирование веса. | **+** | **+** |
| Пищевые отравления и их профилактика. | **+** | **+** |
| ***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте*** | | |
| Простудные заболевания у спортсменов. | **+** | **+** |
| Причины и профилактика. | **+** | **+** |
| Закаливание организма спортсмена. | **+** | **+** |
| Виды закаливания. | **+** | **+** |
| Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции их пути их распространения. | **+** | **+** |
| Травматизм в спорте. | **+** | **+** |
| Техника безопасности на занятиях. | **+** | **+** |
| Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма. | **+** | **+** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Основные теоретические сведения по легкой атлетике*** | | |
| Инструктаж по пожарной безопасности в манеже и на стадионе. | **+** | **+** |
| Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, спортивная дисциплина. | **+** | **+** |
| Особенности занятий легкой атлетике. | **+** | **+** |
| Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. | **+** | **+** |
| Оборудование и спортивный инвентарь. | **+** | **+** |
| Врачебный контроль, самоконтроль во время занятий. | **+** | **+** |
| Спортивный массаж. Закаливание организма.  Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки в легкой атлетике. | **+** | **+** |
| Физическая подготовка спортсмена - многоборца. | **+** | **+** |
| Основные сведения о единой всероссийской классификации (ЕВСК). | **+** | **+** |

**Практическая подготовка:**

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование предметных областей, тем,**  **средств подготовки** | **Модули**  **(год обучения)** | | |
| **до**  **года** | | **свыше 1года** |
| **2. Общая физическая подготовка** | | | |
| ***Комплексы разминки*** | | | |
| *Общеразвивающие упражнения без предметов:*  для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей | **+** | | **+** |
| ***Сила*** | | | |
| С набивными мячами (1-2 кг):броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу |  | | **+** |
| подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 1800 |  | | **+** |
| наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом |  | | **+** |
| перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя | **+** | | **+** |
| в положении лежа на спине поднимание и опускание ног с зажатым между ступнями мячом |  | | **+** |
| Упражнения с сопротивлением :  упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук |  | | **+** |
| Станок для выжимания штанги ногами-13-16кг.(3-5 подходов по5раз) |  | | **+** |
| Упражнения в висах и упорах:  из виса хватом сверху подтягивание (два подхода по 3-5 раз) |  | | **+** |
| из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз) |  | | **+** |
| прыжки с места и с разбега (в длину и высоту) | **+** | | **+** |
| ***Ловкость*** | | | |
| кувырки вперед с шага |  | |  |
| кувырки из стойки на руках | **+** | | **+** |
| длинный кувырок через веревочку (высота – 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега | **+** | | **+** |
| Акробатические упражнения(кувырки, перевороты, сальто) | **+** | | **+** |
| упражнения на подкидной доске и батуте. Выполнять повтор, затрачивая15-25 мин. на все упражнения, включая интервал отдыха. | **+** | | **+** |
| Упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъемы на брусьях и перекладине). Повторно с отдыхом 2-3 мин.. затрачивая 15-30 мин на все упражнения. | **+** | | **+** |
| Подвижные игры с элементами гимнастики. | **+** | | **+** |
| из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках | **+** | | **+** |
| стойка на голове из упора присев толчком двух ног | **+** | | **+** |
| стойка на руках толчком одной и махом другой ноги | **+** | | **+** |
| кувырок вперед через стойку на руках | **+** | | **+** |
| упражнения для самостраховки при падении | **+** | | **+** |
| упражнения в положении на мосту | **+** | | **+** |
| подвижные и спортивные игры | **+** | | **+** |
| прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч |  | | **+** |
| прыжки вверх с места и с разбега, выполняя удары по мешку и т.п. |  | | **+** |
| прыжки-подскоки со скакалкой | **+** | | **+** |
| Упражнения с гимнастической палкой и на гимнастической стенке | **+** | | **+** |
| эстафеты с элементами акробатики | **+** | | **+** |
| упражнения в равновесии | **+** | | **+** |
| упражнения в метании и ловле |  | | **+** |
| упражнения в поднимании и переноске груза |  | | **+** |
| ***Быстрота*** | | | |
| бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и на скорость) |  | | **+** |
| Бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный бег с гандикапом |  | | **+** |
| Рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10м, стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа | **+** | | **+** |
| челночный бег | **+** | | **+** |
| бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с  изменением направления |  | | **+** |
| ***Выносливость*** | | | |
| бег по пересеченной местности от 1500 м до 2000 м |  | | **+** |
| медленный бег от 20 до 30 минут | **+** | | **+** |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** | | | |
| подскоки и прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий; | **+** | | **+** |
| то же с отягощениями |  | | **+** |
| подскоки и прыжки после приседаний с отягощением и без отягощений |  | | **+** |
| эстафеты с прыжками и переносом тяжестей |  | | **+** |
| игры и эстафеты с мячом | **+** | | **+** |
| метания малого мяча в цель, на дальность | **+** | | **+** |
| **3. Специальная физическая подготовка** | | | |
| ***Скоростная выносливость*** | | | |
| повторный бег 60 м 8 раз отдых 3 мин. | + | | + |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** |  | |  |
| упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе | + | | + |
| ***Взрывная сила*** |  | |  |
| прыжки, выпрыгивания, упражнения на снарядах | + | | + |
| ***Гибкость*** |  | |  |
| упражнения для растягивания мышц (стретчинг) | + | | + |
| наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи, выкруты | + | | + |
| упражнения в статическом режиме работы мышц с максимальной амплитудой | + | | + |
| ***Сила*** |  | |  |
| упражнения с отягощением (в том числе изометрические) | + | | + |
| упражнения с собственным весом | + | | + |
| упражнения с сопротивление | + | | + |
| сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги разведены в стороны | + | | + |
| ***Ловкость*** |  | |  |
| *Специализированные игровые комплексы:*  эстафетный комплекс с гимнастическими элементами | + | | + |
| игры-задания по освоению барьерного бега |  | |  |
| игры-задания по освоению прыжков в длину |  | |  |
| игры-задания по освоению прыжков в высоту |  | |  |
| игры-задания по освоению метания мяча | + | | + |
| **4.Техническая подготовка** | | | |
| ***Спринтерский бег*** | | | |
| Фаза опоры (отталкивания и мах) | **+** | | **+** |
| Фаза полета (мах, переход) | **+** | | **+** |
| бег по прямой | **+** | | **+** |
| бег по виражу | **+** | | **+** |
| бег с сопротивлением | **+** | | **+** |
| бег с ускорением | **+** | | **+** |
| челночный бег | **+** | **+** | |
| ***Техника низкого старта 4 фазы.*** |  | |  |
| В положении "На старт" | **+** | | **+** |
| в положении "Внимание" | **+** | | **+** |
| в положении" Марш" | **+** | | **+** |
| Выбигание и ускорение. | **+** | | **+** |
| Эстафетный бег. Невизуальная - Внутренняя передача. | **+** | | **+** |
| Подготовка |  | | **+** |
| ускорение |  | | **+** |
| передача |  | | **+** |
| финиш | **+** | | **+** |
| ***Барьерный бег*** | | | |
| разбег- трехшажный ритм |  | | **+** |
| фаза отталкивания |  | | **+** |
| фаза преодоления барьера | **+** | | **+** |
| фаза преодоления маховой ноги | **+** | | **+** |
| фаза преодоления толчковой ноги | **+** | | **+** |
| фаза приземления |  | | **+** |
| ритмичный бег между барьерами |  | | **+** |
| вся последовательность |  | | **+** |
| ***Техника прыжка*** | | | |
| прыжки с места | **+** | | **+** |
| прыжки с короткого разбега | **+** | | **+** |
| прыжки с быстрого разбега | **+** | | **+** |
| прыжок вверх | **+** | | **+** |
| прыжок на расстоянии. Прыжок на скорость |  | | **+** |
| ***Техника метания копья*** | | | |
| хват | **+** | | **+** |
| фаза разбега | **+** | | **+** |
| фаза 5-шажного ритма отведения. Предпоследний шаг |  | | **+** |
| фаза выпуска. переход. Финальное усилие. |  | | **+** |
| Финальное движение руки |  | | **+** |
| Постановка стопы. Остановка |  | | **+** |
| ***Техника толкания ядра*** | | | |
| Хват. фаза подготовки. |  | | **+** |
| Фаза скачка. Положения стоп. Исходное положение. |  | | **+** |
| Фаза выпуска: основное ускорение. Финальное движение руки. Остановка | **+** | | **+** |
| ***Техника метания мяча*** | | | |
| Подготовка держания снаряда и исходное положение | **+** | | **+** |
| Создание движущий силы. Разбег и разгон мяча | **+** | | **+** |
| финальное усилие и выпуск мяча | **+** | | **+** |
| остановка метателя | **+** | | **+** |
| ***Круговые тренировки по принципу многоборья*** |  | | **+** |
| **5.Тактическая подготовка** | | | |
| На основании технического мастерства - установление нагрузки в упражнениях многоборья | **+** | | **+** |
| ***Физическая и психологическая подготовленность*** | | | |
| *- ситуаций:*  применяется в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды | **+** | | **+** |
| по заранию намеченному плану и в соответствии с задачами и ситуациями | **+** | | **+** |
| тактика взрыва и скорострельности | **+** | | **+** |
| силовое воздействие |  | | **+** |
| психическая атака |  | | **+** |
| *- прогноза и провоцирования:*  активный (умение с помощью стоек, движений, ударов открывать те или иные части тела для провоцирования атаки противника) | **+** | | **+** |
| интуитивный (умение предугадать действия противника по глазам, дыханию, мимике лица) | **+** | | **+** |
| *- обманных действий:*  качающие движения тела | **+** | | **+** |
| перемещения по площадке | **+** | | **+** |
| обманные атакующие удары и броски |  | | **+** |
| *- переключения:*  скорость защитных и атакующих действий (одиночные и серийные удары и броски, перемещения) | **+** | | **+** |
| *- дистанций:*  дальняя дистанция: зона досягаемости противника ногой |  | | **+** |
| средняя дистанция: основная для ведения боя |  | | **+** |
| ближняя дистанция: дистанция, определяемая согнутой рукой, в зоне досягаемости локтей, предплечий, коленей (акцентирующие удары локтем и предплечьем в голову или по корпусу противника с обязательным включением вращательного и вращательно-поступательного движения туловища | **+** | | **+** |
| чередование атакующих действий с защитными движениями туловища (отрывы, нырки, уклоны) | **+** | | **+** |
| *- перемещений (игра ног)* |  | | **+** |
| *атак:*  спланированная атака |  | | **+** |
| *защит:*  бесконтактная защита | **+** | | **+** |
| контактная защита | **+** | | **+** |
| *разведки* |  | | **+** |
| **6. Психологическая подготовка обучающегося и воспитательная работа** | | | |
| ***Общая психологическая подготовка*** | | | |
| формирование личности юного спортсмена |  | |  |
| развитие спортивного интеллекта | **+** | | **+** |
| развитие специализированных психических функций | **+** | | **+** |
| развитие психомоторных качеств | **+** | | **+** |
| развитие волевых и нравственных качеств | **+** | | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | **+** | | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям*** | | | |
| формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости |  | | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке |  | | **+** |
| **7. Инструкторская и судейская практика** | | | |
| ***Инструкторские навыки*** | | | |
| умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы | **+** | | **+** |
| умение составить конспект занятия под наблюдением педагога и провести разминку |  | | **+** |
| умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде |  | | **+** |
| проведение занятий в младших объединениях под наблюдением педагога |  | | **+** |
| самостоятельное составление конспекта занятия и проведение одной из частей занятия |  | | **+** |
| самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему |  | |  |
| ***Судейская практика*** | | | |
| знание правил соревнований и основные методические положения судейства | **+** | | **+** |
| **8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия** | | | |
| ***Педагогические средства.*** | | | |
| педагогические средства внушения |  | | **+** |
| упражнения на релаксацию |  | | **+** |
| переключение на другой вид спортивной деятельности |  | | **+** |
| ***Гигиенические средства.*** | | | |
| рациональный режим дня и питания. |  | | **+** |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | **+** | | **+** |
| прогулки, сон | **+** | | **+** |
| массаж, самомассаж (сегментальный, точечный) |  | | **+** |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** | | | |
| витаминизация | **+** | | **+** |
| физиотерапия |  | | **+** |
| гидротерапия |  | | **+** |
| все виды массажа |  | | **+** |
| **9. Тренировочные мероприятия (сборы)** | | | |
| тренировочные сборы в каникулярное время | + | | **+** |
| **10. Аттестация. Контрольные испытания** | | | |
| контрольные упражнения и тесты теории представлены в системе контроля и зачетных требований программы (91-92 с) | **+** | | **+** |
| **11. Участие в соревнованиях** | | | |
| Вид соревнований | до одного года | | свыше одного года |
| тренировочные | - | | 2 |
| контрольные | - | | 1 |
| основные | - | | 1 |
| Всего соревнований | - | | 4 |

**Дисциплина «МНОГОБОРЬЕ»**

***Углубленный уровень (тренировочный этап)***

| **Наименование предметных областей, тем, средств подготовки** | | | | **Модули**  **(год обучения)** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***до двух лет*** | | ***свыше двух лет*** | |
| **Теоретическая подготовка:**  **1.теория и методика физической культуры и спорта** | | | | | | | |
| ***Физическая культура человека и общества*** | | | | | | | |
| Понятие «Физическая культура». | | | | **+** | | **+** | |
| Физическая культура как составная часть общей культуры. | | | | **+** | | **+** | |
| Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. | | | | **+** | | **+** | |
| ***Гигиенические требования к занимающимся спортом*** | | | | | |  | |
| Строение тела. | | | | **+** | | **+** | |
| Понятие о гигиене и санитарии. | | | | **+** | | **+** | |
| Общие представления об основных системах энергообмена человека. | | | | **+** | | **+** | |
| Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. | | | | **+** | | **+** | |
| Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. | | | | **+** | | **+** | |
| Жизненная ёмкость лёгких. | | | | **+** | | **+** | |
| Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода. | | | | **+** | | **+** | |
| ***Режим и питание*** | | | | | | | |
| Общий режим дня. | | | | **+** | | **+** | |
| Режим учёбы и отдыха. | | | | **+** | | **+** | |
| Двигательный режим, его значение. | | | | **+** | | **+** | |
| Режим питания, регулирование веса. | | | | **+** | | **+** | |
| Пищевые отравления и их профилактика. | | | | **+** | | **+** | |
| ***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте*** | | | | | | | |
| Простудные заболевания у спортсменов. | | | | **+** | | **+** | |
| Причины и профилактика. | | | | **+** | | **+** | |
| Закаливание организма спортсмена. | | | | **+** | | **+** | |
| Виды закаливания. | | | | **+** | | **+** | |
| Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции их пути их распространения. | | | | **+** | | **+** | |
| Травматизм в спорте. | | | | **+** | | **+** | |
| Техника безопасности на занятиях. | | | | **+** | | **+** | |
| Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма. | | | | **+** | | **+** | |
| ***Основные теоретические сведения по легкой атлетике.*** | | | | | | | |
| Инструктаж по пожарной безопасности в манеже и на стадионе. | | **+** | | **+** | |
| Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, спортивная дисциплина. | **+** | | **+** | |
| Особенности занятий легкой атлетике. | **+** | | **+** | |
| Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. | **+** | | **+** | |
| Оборудование и спортивный инвентарь. | **+** | | **+** | |
| Врачебный контроль, самоконтроль во время занятий. | **+** | | **+** | |
| Спортивный массаж. Закаливание организма.  Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки в легкой атлетике. | **+** | | **+** | |
| Физическая подготовка спортсмена - многоборца. | **+** | | **+** | |
| Основные сведения о единой всероссийской классификации (ЕВСК). | **+** | | **+** | |

**Практическая подготовка:**

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| **Наименование предметных областей, тем,**  **средств подготовки** | **Модули**  **(год обучения)** | | |
| --- | --- | --- | --- |
| ***до***  ***двух лет*** | | ***свыше двух лет*** |
| **2. Общая физическая подготовка** | | | |
| ***Комплексы разминки*** | | | |
| *Общеразвивающие упражнения без предметов:*  для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей | **+** | | **+** |
| ***Сила*** | | | |
| С набивными мячами (1-2 кг): броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу |  | | **+** |
| подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 1800 |  | | **+** |
| наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом |  | | **+** |
| перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя | **+** | | **+** |
| в положении лежа на спине поднимание и опускание ног с зажатым между ступнями мячом |  | | **+** |
| Упражнения с сопротивлением:  упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук |  | | **+** |
| Станок для выжимания штанги ногами-13-16кг.(3-5 подходов по5раз) |  | | **+** |
| Упражнения в висах и упорах:  из виса хватом сверху подтягивание (два подхода по 3-5 раз) |  | | **+** |
| из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз) |  | | **+** |
| прыжки с места и с разбега (в длину и высоту) | **+** | | **+** |
| ***Ловкость*** | | | |
| кувырки вперед с шага |  | |  |
| кувырки из стойки на руках | **+** | | **+** |
| длинный кувырок через веревочку (высота – 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега | **+** | | **+** |
| Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто) | **+** | | **+** |
| упражнения на подкидной доске и батуте. Выполнять повтор, затрачивая15-25 мин.на все упражнения, включая интервал отдыха. | **+** | | **+** |
| Упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъемы на брусьях и перекладине.) Повторно с отдыхом 2-3 мин.затрачивая 15-30 мин на все упр. | **+** | | **+** |
| Подвижные игры с элементами гимнастики. | **+** | | **+** |
| из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках | **+** | | **+** |
| стойка на голове из упора присев толчком двух ног | **+** | | **+** |
| стойка на руках толчком одной и махом другой ноги | **+** | | **+** |
| кувырок вперед через стойку на руках | **+** | | **+** |
| упражнения для самостраховки при падении | **+** | | **+** |
| упражнения в положении на мосту | **+** | | **+** |
| подвижные и спортивные игры | **+** | | **+** |
| прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч |  | | **+** |
| прыжки вверх с места и с разбега, выполняя удары по мешку и т.п. |  | | **+** |
| прыжки-подскоки со скакалкой | **+** | | **+** |
| Упражнения с гимнастической палкой и на гимнастической стенке | **+** | | **+** |
| эстафеты с элементами акробатики | **+** | | **+** |
| упражнения в равновесии | **+** | | **+** |
| упражнения в метании и ловле |  | | **+** |
| упражнения в поднимании и переноске груза |  | | **+** |
| ***Быстрота*** | | | |
| бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и на скорость) |  | | **+** |
| Бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный бег с гандикапом, |  | | **+** |
| рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа | **+** | | **+** |
| челночный бег | **+** | | **+** |
| бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с  изменением направления |  | | **+** |
| ***Выносливость*** | | | |
| бег по пересеченной местности от 1500 м до 2000 м |  | | **+** |
| медленный бег от 20 до 30 минут | **+** | | **+** |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** | | | |
| подскоки и прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий; | **+** | | **+** |
| то же с отягощениями |  | | **+** |
| подскоки и прыжки после приседаний с отягощением и без отягощений |  | | **+** |
| эстафеты с прыжками и переносом тяжестей |  | | **+** |
| игры и эстафеты с мячом | **+** | | **+** |
| метания малого мяча в цель, на дальность | **+** | | **+** |
| **3. Специальная физическая подготовка** | | | |
| ***Скоростная выносливость*** | | | |
| повторный бег 60 м 8 раз отдых 3 мин. | + | | + |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** |  | |  |
| упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе | + | | + |
| ***Взрывная сила*** |  | |  |
| прыжки, выпрыгивания, упражнения на снарядах | + | | + |
| ***Гибкость*** |  | |  |
| упражнения для растягивания мышц (стретчинг) | + | | + |
| наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи, выкруты | + | | + |
| упражнения в статическом режиме работы мышц с максимальной амплитудой | + | | + |
| ***Сила*** |  | |  |
| упражнения с отягощением (в том числе изометрические) | + | | + |
| упражнения с собственным весом | + | | + |
| упражнения с сопротивление | + | | + |
| сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги разведены в стороны | + | | + |
| ***Ловкость*** |  | |  |
| *Специализированные игровые комплексы:*  эстафетный комплекс с гимнастическими элементами | + | | + |
| игры-задания по освоению барьерного бега |  | |  |
| игры-задания по освоению прыжков в длину |  | |  |
| игры-задания по освоению прыжков в высоту |  | |  |
| игры-задания по освоению метания мяча | + | | + |
| **4.Техническая подготовка** | | | |
| ***Спринтерский бег*** | | | |
| Фаза опоры(отталкивания и мах) | **+** | | **+** |
| Фаза полета(мах, переход) | **+** | | **+** |
| бег по прямой | **+** | | **+** |
| бег по виражу | **+** | | **+** |
| бег с сопротивлением | **+** | | **+** |
| бег с ускорением | **+** | | **+** |
| челночный бег | **+** | **+** | |
| ***Техника низкого старта 4 фазы.*** |  | |  |
| В положении "На старт" | **+** | | **+** |
| в положении "Внимание" | **+** | | **+** |
| в положении" Марш" | **+** | | **+** |
| Выбигание и ускорения. | **+** | | **+** |
| Эстафетный бег. Невизуальная - Внутренняя передача. | **+** | | **+** |
| Подготовка |  | | **+** |
| ускорение |  | | **+** |
| передача |  | | **+** |
| финиш | **+** | | **+** |
| ***Барьерный бег*** | | | |
| разбег- трех шажный ритм |  | | **+** |
| фаза отталкивания |  | | **+** |
| фаза преодоления барьера | **+** | | **+** |
| фаза преодоления маховой ноги | **+** | | **+** |
| фаза преодоления толчковой ноги | **+** | | **+** |
| фаза приземления |  | | **+** |
| ритмичный бег между барьерами |  | | **+** |
| вся последовательность |  | | **+** |
| ***Техника прыжка*** | | | |
| прыжки с места | **+** | | **+** |
| прыжки с короткого разбега | **+** | | **+** |
| прыжки с быстрого разбега | **+** | | **+** |
| прыжок вверх | **+** | | **+** |
| прыжок на расстоянии. Прыжок на скорость |  | | **+** |
| ***Техника метания копья*** | | | |
| хват | **+** | | **+** |
| фаза разбега | **+** | | **+** |
| фаза 5-шажного ритма отведения. Предпоследний шаг |  | | **+** |
| фаза выпуска. переход. Финальное усилие. |  | | **+** |
| Финальное движение руки |  | | **+** |
| Постановка стопы. Остановка |  | | **+** |
| ***Техника толкания ядра*** | | | |
| Хват. фаза подготовки. |  | | **+** |
| Фаза скачка. Положения стоп. Исходное положение. |  | | **+** |
| Фаза выпуска: основное ускорение. Финальное движение руки. Остановка | **+** | | **+** |
| ***Техника метания мяча*** | | | |
| Подготовка держания снаряда и исходное положение | **+** | | **+** |
| Создание движущий силы. Разбег и разгон мяча | **+** | | **+** |
| финальное усилие и выпуск мяча | **+** | | **+** |
| остановка метателя | **+** | | **+** |
| ***Круговые тренировки по принципу многоборья*** |  | | **+** |
| **5.Тактическая подготовка** | | | |
| На основании технического мастерства - установление нагрузки в упражнениях многоборья | **+** | | **+** |
| ***Физическая и психологическая подготовленность*** | | | |
| *ситуаций:*  применяется в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды | **+** | | **+** |
| по заранию намеченному плану и в соответствии с задачами и ситуациями | **+** | | **+** |
| тактика взрыва и скорострельности | **+** | | **+** |
| силовое воздействие |  | | **+** |
| психическая атака |  | | **+** |
| *прогноза и провоцирования:*  активный (умение с помощью стоек, движений, ударов открывать те или иные части тела для провоцирования атаки противника) | **+** | | **+** |
| интуитивный (умение предугадать действия противника по глазам, дыханию, мимике лица) | **+** | | **+** |
| *обманных действий:*  качающие движения тела | **+** | | **+** |
| перемещения по площадке | **+** | | **+** |
| обманные атакующие удары и броски |  | | **+** |
| *переключения:*  скорость защитных и атакующих действий (одиночные и серийные удары и броски, перемещения) | **+** | | **+** |
| *дистанций:*  дальняя дистанция: зона досягаемости противника ногой |  | | **+** |
| средняя дистанция: основная для ведения боя |  | | **+** |
| ближняя дистанция: дистанция, определяемая согнутой рукой, в зоне досягаемости локтей, предплечий, коленей (акцентирующие удары локтем и предплечьем в голову или по корпусу противника с обязательным включением вращательного и вращательно-поступательного движения туловища | **+** | | **+** |
| чередование атакующих действий с защитными движениями туловища (отрывы, нырки, уклоны) | **+** | | **+** |
| *перемещений (игра ног)* |  | | **+** |
| *атак:*  спланированная атака |  | | **+** |
| *защит:*  бесконтактная защита | **+** | | **+** |
| контактная защита | **+** | | **+** |
| *разведки* |  | | **+** |
| **6. Психологическая подготовка и воспитательная работа** | | | |
| ***Общая психологическая подготовка*** | | | |
| формирование личности юного спортсмена | **+** | | **+** |
| развитие спортивного интеллекта | **+** | | **+** |
| развитие специализированных психических функций | **+** | | **+** |
| развитие психомоторных качеств | **+** | | **+** |
| развитие волевых и нравственных качеств | **+** | | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | **+** | | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям*** | | | |
| формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости |  | | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке |  | | **+** |
| **7. Инструкторская и судейская практика** | | | |
| ***Инструкторские навыки*** | | | |
| умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы | **+** | | **+** |
| умение составить конспект занятия под наблюдением педагога и провести разминку |  | | **+** |
| умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде |  | | **+** |
| проведение занятий в младших объединениях под наблюдением педагога |  | | **+** |
| самостоятельное составление конспекта занятия и проведение одной из частей занятия |  | | **+** |
| самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему |  | |  |
| ***Судейская практика*** | | | |
| знание правил соревнований и основные методические положения судейства | **+** | | **+** |
| **8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия** | | | |
| ***Педагогические средства.*** | | | |
| педагогические средства внушения |  | | **+** |
| упражнения на релаксацию |  | | **+** |
| переключение на другой вид спортивной деятельности |  | | **+** |
| ***Гигиенические средства.*** | | | |
| рациональный режим дня и питания. |  | | **+** |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | **+** | | **+** |
| прогулки, сон | **+** | | **+** |
| массаж, самомассаж (сегментальный, точечный) |  | | **+** |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** | | | |
| витаминизация | **+** | | **+** |
| физиотерапия |  | | **+** |
| гидротерапия |  | | **+** |
| все виды массажа |  | | **+** |
| **9. Тренировочные мероприятия (сборы)** | | | |
| Тренировочные сборы в каникулярное время | + | | **+** |
| **10. Аттестация. Контрольные испытания** | | | |
| контрольные упражнения и тесты теории представлены в системе контроля и зачетных требований программы (91-92 с) | **+** | | **+** |
| **11. Участие в соревнованиях** | | | |
| Вид соревнований | до двух лет | | свыше двух лет |
| тренировочные | 11-16 | | 14-21 |
| контрольные | 2-4 | | 2-5 |
| основные | 1-3 | | 2-4 |
| Всего соревнований | 14-23 | | 18-30 |

**ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ПРОГРАММЕ**

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных**

**занятий и соревнований**

***Общие требования безопасности:***

* К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям легкой атлетикой.
* При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в л/а манеже или спортивном зале учреждения, на стадионе, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
* При проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновении, при нарушении правил бега, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
* Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
* При проведении занятий по легкой атлетике должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

***Требования безопасности перед началом занятий:***

* Тщательно проверить спортивный зал, манеж, стадион.
* Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность спортивного оборудования.
* Вход в спортивный зал, манеж, стадион разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
* Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользящей подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.
* Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
* Провести разминку.

***Требования безопасности во время занятий:***

* Занятия в зале проходят согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.
* Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.
* Запрещается начинать занятия без разрешения тренера-преподавателя. Запрещается бегать в противоположном направлении (только по указанному тренером-преподавателем), и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.
* Категорически запрещается брать спортивный инвентарь.

***Требования безопасности по окончании занятий:***

* Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
* Проветрить спортивный зал, манеж, стадион и провести влажную уборку.
* Снять спортивную одежду и спортивную обувь, по возможности принять душ.

***Предотвращение травматизма на занятиях***

Во избежание травматизма при проведении занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров-преподавателей, проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям имеют спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Для предотвращения травм на занятиях по виду спорта легкая атлетика, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики и режима тренировки;

- плохое материально-техническое обеспечение занятий;

- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

***Тренер-преподаватель обязан:***

- производить построение и перекличку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;

- соблюдать расписание тренировочных занятий и соревнований;

- допускать занимающихся к тренировкам только в спортивной форме и обуви;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и гигиенических норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования;

- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения;

- на всем протяжении тренировочных занятий, при выполнении соревновательных упражнений, необходимо находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий или спортивных соревнований. В процессе занятий нужно не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечивать безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений и навыков, в том числе и по технике безопасности. Допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- подавать докладную записку в учебную часть организации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

- тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях;

- тренер-преподаватель обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, происшедшей на тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь.

***Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:***

- своевременно, в том числе после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом нужно обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- выполнять по согласованию с тренером-преподавателем указания врача;

- не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера - преподавателя, медицинского работника, правила соревновательного упражнения, правила техники безопасности;

- без согласования с тренером-преподавателем не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований;

- выходить за пределы места проведения занятий или соревнований обучающемуся можно только с разрешения тренера-преподавателя;

- приступать к тренировочному занятию и участвовать в спортивных и массовых мероприятиях можно только в спортивной одежде и обуви;

- соблюдать санитарно-гигиенические, медицинские требования, не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинг), алкогольную, наркотическую продукцию и др. В случае амбулаторного лечения, обязательно сообщить об этом тренеру, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица, либо жизни или здоровью иных лиц;

- ставить в известность тренера-преподавателя о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять их строго по назначению;

- следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи;

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных объектах;

- соблюдать антидопинговые правила;

-предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

***При метаниях:***

- перед выполнением упражнений по метанию или толканию снаряда смотреть, нет ли людей в секторе для метания или толкания;

- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;

- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера- преподавателя, не производить произвольных метаний;

- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;

- не передавать снаряд друг другу броском;

- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах;

***При беге:***

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;

- во избежание столкновений во время бега исключить резко «стопорящую» остановку;

***При выполнении прыжков:***

- выполнять прыжки только после того, как будет свободен сектор;

- грабли класть зубьями вниз;

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

- выполнять прыжки, когда тренер-преподаватель дал разрешение и в яме никого нет;

- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимися;

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернутся на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,**

**психологического и биохимического контроля**

***Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее ТМН)***

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

***Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов***

(далее - ЭО)

ЭО проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

***ЭО в группах на этапе начальной подготовки.*** Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Зачисление в группы начальной подготовки (1 год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины). Углубленное медицинское обследование занимающихся в группах начальной подготовки проводится 1 раз в год. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное медицинское обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие медицинские обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

***ЭО в группах на тренировочном этапе.*** Наэтом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации. Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков пе­ренапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяют порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

***Врачебно-педагогический контроль*** *(далее - ВПК)*

ВПК за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, а так же даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПК является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПК:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам; - исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;

- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и тренированности спортсмена; - предупреждение спортивного травматизма;

- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПК проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре, спортивной медицине и тренером.

ВПК осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПК, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информируют тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планируют тренировочный процесс, участвуют в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

***Углубленное медицинское обследование спортсменов*** *(далее - УМО)*

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования; - проведение общего клинического обследования;

- проведение лабораторно-инструментального обследования;

- оценка уровня физического развития;

- оценка уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;

- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторнополиклинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в тренировочные группы (Т) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО - кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

***Психологический контроль***

В современном спорте спортсмены и тренеры испытывают очень высокие физические и психические нагрузки, во время тренировочных занятий и особенно во время ответственных соревнований. Под их воздействием нередко возникают различные отклонения в нервно-психической сфере. Они начинают испытывать чрезмерное волнение перед стартом, теряют сон, аппетит, у них появляются головные боли, необъяснимый страх, повышенная раздражительность и т.п. С точки зрения медицины - это болезненное состояние, и необходимо вовремя принять меры. Специалисты-психологи, на основе исследований личности и психического состояния спортсменов дают заключение об их психических возможностях. Они разрабатывают определенные рекомендации для них, на основе которых можно улучшить спортивную форму и создать наиболее комфортное психологическое состояние. Непосредственное воздействие должны осуществлять врачи-психотерапевты и психологи. Они могут решать следующие задачи специальной психологической подготовки:

1) ликвидировать нарушения в нервно - психической сфере;

2) создать психологический режим, благоприятный для сохранения здоровья спортсменов;

3) обучить спортсменов умению достигать оптимального состояния психической готовности к соревнованиям.

Для решения этих задач одни педагогические методы не годятся. Здесь необходим аутотренинг.

Психолог может дать тренеру информацию не только о психическом состоянии спортсмена, но и предложить наиболее рациональный режим нагрузки и отдыха. В процессе психологической подготовки оценивают:

- личностные и морально - волевые качества, обеспечивающие достижения высоких спортивных результатов (способность к лидерству, умение к концентрации усилий, эмоциональная устойчивость и т.п.);

- стабильность выступления на соревнованиях;

- объем распределения нагрузки и концентрация внимания;

-уровень технико-тактического мышления, сенсомоторных реакций, пространственно - временной адаптации и т.д.

***Биохимический контроль***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру-преподавателю или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами. В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта. Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 минее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

**Антидопинговые мероприятия**

***Характеристика допинговых веществ, средств и методов***

*Допинг* - лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

*Запрещенные вещества:* стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

*Запрещенные методы:*

- кровяной допинг;

- физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

*Наркотические анальгетики* - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию). Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг - контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

***Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:***

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

***Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:***

- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла;

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;

- индивидуальные консультации спортивного врача;

- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса - часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта:

описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте;

- нарушение антидопинговых правил;

- список запрещенных веществ и методов (на данный момент);

- вещества, запрещенные в отдельных видах спорта;

- программа мониторинга;

- санкции к спортсменам;

- международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса - часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта - обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта;

- критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование;

- конфиденциальность информации;

- комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование;

- обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций. Индивидуальные консультации спортивного врача.

***Примерный план антидопинговых мероприятий***

Таблица 10

| **Наименование тем** | **Средства и методы** |
| --- | --- |
| *Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:*  •основы управления работоспособностью спортсмена;  •характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;  •фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. | Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, индивидуальные консультации спортивного врача, диспансерные исследования, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами, семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте, систематическая диспансеризация спортсменов. |
| *Профилактика применения допинга среди спортсменов:*  •характеристика допинговых средств и методов;  •международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;  •международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;  •негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье;  •процедура допинг-контроля;  •процесс управления результатом. | Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, индивидуальные консультации спортивного врача, диспансерные исследования, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий. |
| *Антидопинговая политика и ее реализация:*  •Всемирный антидопинговый  кодекс и его характеристика;  •антидопинговые правила и процедурные правила допинг- контроля;  •руководство для спортсменов;  • всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции; •принципы олимпийского движения, морально-этические аспекты применения допинга. | Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, консультации спортивного врача, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. |

**Восстановительные средства**

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач- клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами- специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

***Педагогические средства восстановления***

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- введение специальных профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий

- эффективная индивидуализация тренировочных занятий

- соблюдение режима дня.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах.

***Психологические средства восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;

- психопрофилактика;

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

- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы. Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, а особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

***Медико-биологические средства восстановления***

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства, спортивные напитки, кислородные коктейли, баня, сауна, иглоукалывание, аэронизация.

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

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

Необходимо помнить, что использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

***Рекомендуемые средства восстановления****:*

Таблица 11

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Восстановительные комплексы общего воздействия | Восстановительные комплексы направленного характера (специальная подготовка) | | | |
| Аэробная работа | Аэробно-анаэробная работа | Анаэробная работа | Силовая подготовка в смешанном аэробно-анаэробном режиме |
| Сауна (баня) | Синусоидально- модулированные токи | Локальная декомпрессия | Теплая эвкалиптовая ванна | Вибромассаж |
| Общий ручной массаж | Тонизирующее растирание | Горячая ванна с хвойным экстрактом | Синусоидально-модулированные токи | Азотная ванна |
| Аэроионизация | Аэроионизация | Аэроионизация | Аэроионизация | Аэроионизация |
| Сегментарный массаж | Ультразвуковой массаж | Кислородная ванна | Сауна | Вибромассаж |
| Ультрафиолетовое облучение | Амплипульс | Аэроионизация | Аэроионизация | Ультрафиолетовое облучение |
| Общий ручной массаж | Гидромассаж | Ультрафиолетовое облучение | Ультрафиолетовое облучение | Тепловая соляно-содовая ванна |
| Тепловая хвойная ванна | Теплый дождевой душ | Теплая ванна с хвойным экстрактом | Теплый дождевой душ | Вибромассаж |
| Стимуляция БАТ | Тонизирующее растирание | Локальная декомпрессия | Амплипульс | Стимуляция БАТ |
| Аэроионизация | Ультрафиолетовое облучение | Ультрафиолетовое облучение | Аэроионизация | Аэроионизация |

***Общие методические рекомендации для проведения восстановительных мероприятий***

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организма адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижение спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановления работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Рекомендации по организации психологической подготовки***

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

***Система психологического сопровождения тренировочного процесса***

*Психорегуляция* - регуляция психических состояний.

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

- коррекция динамики усталости;

- основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;

- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;

- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;

- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;

- электроанальгезия;

- специальные пленэрные аудио - и видеосеансы;

- снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

- предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п. Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора;

- избыточное волнение в ходе соревнования. Основное средство - саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение;

- воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанные на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1. *Аутогенная тренировка* - воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние. Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г.

Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2. *Психорегулирующая тренировка* - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3. *Психомышечная тренировка* направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4. *Идеомоторная тренировка* - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений)

- программирование; - представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям. Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

*Преодоление состояния фрустрации*. Причина состояния фрустрации - непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход:

- от анализа ситуации - устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,

- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство - саморегуляция.

*Релаксация* - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению). Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами:

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение, и научиться мысленно расслаблять их.

*Другие методики:* в спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.;

- музыкальное сопровождение и функциональная музыка; - дыхательные упражнения;

- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений

**Методы и особенности отбора одаренных детей.**

*Одаренность* - явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета - спринтеру). Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта различная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Особенности форм работы с одаренными детьми заключаются в определенной последовательности действий:

- *поиск, выявление* – определяется специфика вида спорта и требования к характеристикам кандидата и на основании выявленных характеристик прогнозируется успешность спортивной деятельности;

- *диагностика* – определяется природная предрасположенность;

- *сопровождение* – по результатам исследований разрабатываются рекомендации по индивидуальным маршрутам сопровождения кандидата.

***Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью***

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

*- Принцип* *учета потенциальных возможностей ребенка.* В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

- *Принцип комплексного оценивания.* Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

- *Принцип долговременности.* Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

*- Принцип* *участия различных специалистов.* В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

- *Принцип использования тренинговых методов и задани*й. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

- *Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности*. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

*Спортивный отбор* - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена ком5плексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

*Спортивная ориентация* - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

***Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.***

**1. *Педагогические методы*** - позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

**2. *На основе*** ***медико-биологических методов*** выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

3. С помощью ***психологических методов*** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивных соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивном состязании, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивном состязании, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

**4.** ***Социологические методы*** позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

**Воспитательная и профориетационная работа.**

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

***Воспитательные средства:***

личный пример и педагогическое мастерство педагога;

высокая организация учебно-тренировочного процесса;

атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

система морального стимулирования;

система наставничества опытных спортсменов.

***Основные организационно-воспитательные мероприятия:***

беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;

анкетирование обучающихся и родителей;

встречи с выдающимися спортсменами;

посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и регионального уровней;

регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;

организация чествования лучших спортсменов школы.

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**тренера-преподавателя**

возраст обучающихся: 9 -10 лет

Цель:

1. Формирование и укрепление спортивных традиций в коллективе.

2. Организация работы с родителями.

3. Воспитание нравственно - коммуникативных качеств детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата**  **проведения** | **Название мероприятия** |
| 1 | Сентябрь | Посещение школ, беседы с классными руководителями. |
|  | Октябрь | Беседа «правила поведения в спортивном зале», «правила личной гигиены юного спортсмена» |
| 2 | Ноябрь | Профилактическая беседа с воспитанниками «Что нужно знать о гриппе» |
| 3 | Ноябрь | Физкультурно-оздоровительный семейный праздник «Папа, Мама, Я!». |
| 4 | Декабрь | День именинника. |
| 5 | Декабрь | Комплексный физкультурно-оздоровительный праздник «Спорт, это здорово!». |
| 6 | Январь | Конкурс для воспитанников «Чемпион 2018 года». |
| 7 | Февраль | Спортивная эстафета для воспитанников. |
| 8 | Февраль | Физкультурно-оздоровительный праздник для детей и родителей «Семейный турнир». |
| 9 | Март | Выставка рисунков, поделок воспитанников к празднику «8 Марта» |
| 10 | Март | Викторина «В мире спорта». |
| 11 | Апрель | День здоровья. |
| 12 | Апрель | Профилактическая беседа «Осторожно, клещ» |
| 13 | Май | Спортивная игра-путешествие «Путешествие на таинственный остров». |
| 14 | Май | Родительское собрание, чаепитие. |

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**тренера-преподавателя**

возраст обучающихся 11-18 лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Основные цели и задачи** | **Сроки проведения** |
| **1** | Познавательная деятельность:  - беседы о спорте;  - просмотр видеофильмов;  - экскурсия в природную зону | Формирование высоконравственного образа жизни, любви к родным окрестностям, её традициям, культурным ценностям, воспитание поведения. | Сентябрь,  декабрь,  май. |
| **2** | Ценностно-ориентированная деятельность:  - анкетирование; | Формирование жизненной позиции. Изучение личности воспитанника, его склонностей, интересов, сфер дарования, особенностей характера с целью оказания ему помощи в самореализации. | В течение учебного года |
| **3** | Трудовая деятельность:  - ремонт спортивного инвентаря;  - субботники (уборка спортивной площадки). | Бережное отношение к инвентарю, понимание ценности труда и добросовестное отношение к самообслуживанию, воспитание трудолюбия через конкретные дела. | В течение учебного  года |
| **4** | Свободное общение:  - дни рождения;  - посиделки;  - дискотека. | Создание соответствующего морально-психологического климата. Воспитание культуры поведения, чувства товарищества. | Каникулярное время |
| **5** | Спортивно – оздоровительная деятельность:  - участие во внутришкольных соревнованиях;  - участие в районных и городских соревнованиях;  - участие в физкультурно-оздоровительных и культурно-массовых мероприятиях (День здоровья, эстафеты и подвижные игры и др.) | Вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом. | По плану соревнований и мероприятий. |
| **6** | Работа с родителями:  - индивидуальные беседы с родителями;  - родительское собрание о пользе ЗОЖ. | Ознакомить родителей с влиянием ЗОЖ на развитие ребёнка. Ознакомить с нормами тренировочного процесса и физической нагрузкой. | В течение учебного года |

**Профориентационные мероприятия**

**Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы и затем продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

***Примерный план инструкторско-судейской практики***

| **Группа** | **Наименование тематики практических действий обучающихся** | **Средства** |
| --- | --- | --- |
| ТЭ-3 | 1.Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами.  2.Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.  3.Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять.  4.Знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения.  5. Знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков: 30,40,50,60, 80,90,100,120,150 м и т. д.  6.Знать и соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. | Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов. |
| ТЭ-4 | 1.Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников:  - при проведении разминки, основной части тренировки;  - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов.  2.Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки.  3.Изучать и знать основные правила судейства соревнований.  4. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр. | Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических занятиях. |
| ТЭ-5 | 1. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия.  2. Правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики.  3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися.  4. Помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами.  5. Обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи - секундометриста.  6.Уметь составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги.  7.Ведение протоколов соревнований.  8. Проведение контрольных соревнований.  9.Знакомство с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д. | Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в организации и проведении школьных соревнований. |

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | **Оптимальное число участников сбора** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)** | **Этап начальной подготовки** |  |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской  Федерации | 14 |  |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период |  | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровни влияния** | | | | | | | |
| **Скоростные**  **способности** | **Мышечная сила** | **Вестибулярная устойчивость** | **Выносливость** | **Гибкость** | **Координационные способности** | **Телосложение** | **Общий уровень** |
| Бег на короткие дистанции | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 13 |
| Бег на средние и длинные дистанции | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 11 |
| Спортивная ходьба | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 12 |
| Прыжки | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 17 |
| Метания | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 15 |
| Многоборье | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 17 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**2.4. Планируемые результаты программы**

***Планируемые результаты*** обучающихся в группах ***базового*** уровня:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и легкой атлетикой (спортивная ходьба и многоборье) в частности;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники спортивной ходьбы и многоборья, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;

- всестороннее гармоничное развитие физических, морально-волевых и личностных качеств;

- укрепление здоровья;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

***Углубленный уровень*** *(тренировочный этап):*

- формирование и совершенствование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование общей и специальной психологической подготовки;

- формирование и совершенствование морально-волевых и личностных качеств;

- укрепление здоровья.

**III**. **Комплекс организационно-педагогических условий**

**3.1. *Календарный учебный график***

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3) и федерального стандарта спортивной подготовки.

Начало учебных занятий – 1 сентября

Окончание учебных занятий – 15 июля

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения**  **(модуль)** | **Объем учебных часов**  **в год** | **Всего**  **учебных недель**  **в год** | **Режим**  **работы** |
| ***Базовый уровень сложности программы:*** | | | | |
| 1. | первый второй и третий годы обучения | 252 | 42 | 3-5 занятий в неделю по 2 часа |
| ***Углубленный уровень сложности программы:*** | | | | |
| 2.  3. | первый и второй годы обучения  третий, четвертый и пятый годы обучения | 378  672 | 42  42 | 3 – 6 занятий в неделю по 3 часа  4 – 6 занятий в неделю по 3-4 часа |

**3.2. Условия реализации программы**

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Оборудование и спортивный инвентарь включает спортивный зал, манеж, стадион, снаряды по метанию или толканию, прыжковую яму, беговую дорожку (или для спортивной ходьбы), барьеры, одежду и спортивную обувь для дисциплин легкой атлетики.

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

***Обеспечение спортивной экипировкой***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | |
| Единица измерения | Расчетная единица | ***Уровни*** (этапы спортивной подготовки | | | |
| ***Базовый уровень***  (этап начальной подготовки) | | ***Углубленный***  ***уровень***  (тренировочный этап) | |
| Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 2 |
|  | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Майка легкоатлетическая | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Обувь для метания диска и молота | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
|  | Обувь для толкания ядра | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
|  | Трусы легкоатлетические | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза) | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шиповки для метания копья | Пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
|  | Шиповки для прыжков в высоту | Пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
|  | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | Пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
|  | Шиповки для тройного прыжка | Пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |

***Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый***

***для прохождения спортивной подготовки***

| **№ п/п** | **Наименование спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Барьер легкоатлетический | штук | 40 |
|  | Брус для отталкивания | штук | 1 |
|  | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
|  | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
|  | Палочка эстафетная | штук | 20 |
|  | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
|  | Стартовые колодки | пар | 10 |
|  | Стойки для прыжков в высоту | пар | 1 |
|  | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
|  | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
|  | Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 |
|  | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
|  | Ядро массой 7,26 кг | штук | 20 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь** | | | |
|  | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
|  | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 10 |
|  | Гантели переменной массы от 3 кг до 12 кг | пар | 10 |
|  | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 3 |
|  | Грабли | штук | 2 |
|  | Доска информационная | штук | 2 |
|  | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
|  | Конь гимнастический | штук | 1 |
|  | Мат гимнастический | штук | 10 |
|  | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
|  | Патроны для стартового пистолета | штук | 1000 |
|  | Пистолет стартовый | штук | 2 |
|  | Помост тяжелоатлетический (2,8 х 2,8 м) | штук | 1 |
|  | Рулетка 10 м | штук | 3 |
|  | Рулетка 100 м | штук | 1 |
|  | Рулетка 20 м | штук | 3 |
|  | Рулетка 50 м | штук | 2 |
|  | Секундомер | штук | 10 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
|  | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
|  | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
|  | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
|  | Указатель направления ветра | штук | 4 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 5 |
|  | Электромегафон | штук | 1 |
| Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье | | | |
|  | Колокол сигнальный | штук | 1 |
|  | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
|  | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
|  | Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м | штук | 3 |
|  | Препятствие для бега с препятствиями 5 м | штук | 1 |
|  | Препятствие для бега с препятствиями 3,66 м | штук | 1 |
| Прыжки, многоборье | | | |
|  | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
|  | Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |
|  | Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |
|  | Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом | штук | 1 |
|  | Рогулька для подъема планки для мест приземления в прыжках с шестом | пар | 2 |
|  | Стойки для прыжков с шестом | пар | 1 |
|  | Ящик для упора шеста | штук | 1 |
| **Метания, многоборья** | | | |
|  | Диск массой 1,0 кг | штук | 20 |
|  | Диск массой 1,5 кг | штук | 10 |
|  | Диск массой 1,75 кг | штук | 15 |
|  | Диск массой 2,0 кг | штук | 20 |
|  | Диски обрезиненные (0,5-2,0 кг) | комплект | 3 |
|  | Копье массой 600 г | штук | 20 |
|  | Копье массой 700 г | штук | 20 |
|  | Копье массой 800 г | штук | 20 |
|  | Круг для метания диска | штук | 1 |
|  | Круг для места метания молота | штук | 1 |
|  | Молот массой 3,0 кг | штук | 10 |
|  | Молот массой 4,0 кг | штук | 10 |
|  | Молот массой 5,0 кг | штук | 10 |
|  | Молот массой 6,0 кг | штук | 10 |
|  | Молот массой 7,26 кг | штук | 10 |
|  | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
|  | Ограждение для метания молота | штук | 1 |
|  | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |

***Обеспечение спортивным инвентарем, передаваемым***

***в индивидуальное пользование***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | ***Уровни*** (этапы спортивной подготовки | | | |
| ***Базовый уровень***  (этап начальной подготовки) | | ***Углубленный***  ***уровень***  (тренировочный этап) | |
| Кол-во | Срок экспл. (лет) | Кол-во | Срок экспл. (лет) |
|  | Диск | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 |
|  | Копье | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
|  | Молот в сборе | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 |
|  | Перчатки для метания молота | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
|  | Шест | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
|  | Ядро | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 |

**3.3. Формы аттестации**

1. Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и по окончании учебного периода - ***промежуточная аттестация***, в конце пятого года обучения ***углубленного*** уровня – ***итоговая аттестация*** и проводятся в форме:

- ***тестирования*** теоретических знанийобучающихся;

**- *тестирования и оценки показателей*** развития физических качеств - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основе комплекса стандартных и специальных упражнений;

- ***оценки* *индивидуального*** развития обучающегося – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения;

- ***самоконтроля*** функционального состояния организма – на основании дневника самоконтроля обучающегося.

**3.4. Оценочные материалы**

Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий: теоретических знаний и практических умений, дневник самоконтроля:

***- тесты теоретической подготовки -*** выбор правильного ответа из представленных тренером тестов по проверке знаний основных понятий физического воспитания и избранного вида спорта;

- ***результаты контрольных нормативов*** по общей и специальной физической подготовкена основании оценки тренера;

- ***карта индивидуального развития ребенка***  - на основании показателей оценки тренером по трехбалльной шкале динамики личностных качеств обучающихся;

- ***дневник самоконтроля*** - на основании показателей самооценки функционального состояния организма обучающегося.

**3.5. АТТЕСТАЦИЯ. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

***Виды контроля спортивной подготовки***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды контроля** | **Контроль за эффективностью деятельности** | | | |
| ***Соревновательный период*** | ***Тренировочный период*** | ***Качество состояния подготовленности спортсмена*** | ***Качество состояния внешней среды, определенной факторами*** |
| Этапный | Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки | Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки | Анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки | *климатическими:*  температура, влажность, ветер, солнечная радиация,  - инфраструктуры:  Инвентарь, оборудование, покрытие и пр.;  -*организационными:*  условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождение и пр.  - *социальными:*  воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей и пр. |
| Текущий | Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикла | Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле | Оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса |
| Оперативный | Оценка показателей каждого соревнования | Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия | Оценка и анализ показателей отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки |

Рекомендуется использовать четыре вида контроля: ***этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.***

***Этапный контроль*** позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки. (Оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта).

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале (февраль-март) и в конце учебного года (сентябрь-ноябрь).

***Текущий контроль*** направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

***Оперативный контроль*** предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

***Самоконтроль*** также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности -оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется этапом подготовки и уровнем спортивного мастерства, а также видом и задачами контроля (этапного, текущего, оперативного). Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

**Нормативы**

общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на ***базовый уровень*** (*этап начальной подготовки)*

*и промежуточной аттестации*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| ***Спортивная ходьба*** | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку  в течение 30 с  (не менее 25 прыжков) | Прыжки через скакалку  в течение 30 с (не менее 30 прыжков) |
| Выносливость | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,9 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10 с) |
| ***Многоборье*** | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку  в течение 30 с  (не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалку  в течение 30 с  (не менее 35 прыжков) |

**Нормативы**

общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы ***углубленного уровня*** (*тренировочный этап)*

*и промежуточной аттестации*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| ***Спортивная ходьба*** | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| Бег 60 м с высокого старта  (не более 9,5 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 44 с) | Бег 500 м  (не более 2 мин 01 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| ***Многоборье*** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта  (не более 9,5 с) | Бег 60 м с высокого старта  (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) |
| Тройной прыжок с места  (не менее 5 м 30 см) | Тройной прыжок с места  (не менее 5 м 00 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг  снизу-вперед  (не менее 9 м 00 см) | Бросок набивного мяча 3 кг  снизу-вперед  (не менее 7 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |

**Нормативы**

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства – ***итоговая аттестация***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Спортивная ходьба** | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Выносливость | Бег 5 км (не более 17 мин 30 с) | Бег 3 км (не более 12 мин 00 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| *Прыжки* | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) |
|  | Полуприсед со штангой (не менее 80 кг) | Полуприсед со штангой (не менее 40 кг) |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Метания | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) |
| Силовые качества | Рывок штанги (не менее 70 кг) | Рывок штанги (не менее 35 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| **Многоборье** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,7 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
|  | Тройной прыжок с места (не менее 7 м 60 см) | Тройной прыжок с места (не менее 7 м 00 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лежа (не менее 70 кг) | Жим штанги лежа (не менее 25 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

***Методические указания по организации тестирования, методам и***

***организации медико-биологического обследования***

***(сопровождение тренировочного процесса)***

*Правила проведения аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:*

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается

каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или

соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно–педагогических измерительные результатов;

- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»;*

- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и

определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

*В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:*

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, пользование медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлено локальными нормативными актами организации.

***Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов общей***

***и специальной физической подготовки***

***1. Бег 60 м с высокого старта, с****.* Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Выполняется с высокого старта. После 10-15 минутной разминки дается старт. Секундомер включается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

***2. Тройной прыжок с места, м.***Первый прыжок выполняется от линии толчком двумя ногами с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги. Измерение даль­ности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

***3. Челночный бег 3x10 м, с.*** Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке, длиной не менее 12-13 м или на стадионе. Отмеряют 10-метровьй участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полу­круг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см3). Спортсмен стано­вится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии стар­та. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

***4. Прыжки через скакалку*** в течение 30 с, фиксируется установленное нормативом количество прыжков за 30 секунд.

***5. Бросок набивного мяча массой 3 кг с места (снизу - вперед), м.***

Бросок производится с места, поочередно правой и левой руками,снизу - вперед. Дальность броска измеряют рулеткой.

***6. Жим штанги лежа***. Лежа на скамье – глаза на уровне грифа. Три точки опоры – лопатки и ягодицы на скамье. Ноги прижаты к полу, штанга удерживается на вытянутых руках, хват по рискам грифа. Плавно на вдох опускаем штангу на грудь до полного касания. На выдохе выжимаем штангу от груди до полного выпрямления рук в локтевых суставах.

**Требования к спортивным результатам в легкой атлетике**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование уровня (этапа)** | **Период обучения** | **Спортивный разряд** |
| ***Базовый уровень*** (начальная подготовка) | 1 год | - |
| 2 год | 3 юношеский |
| 3 год | 2 юношеский |
| Углубленный уровень  (тренировочный0 | 1 год | 1 юношеский |
| 2 год | 1 юношеский |
| 3 год | 3 спортивный |
| 4 год | 2 спортивный |
| 5 год | 2 спортивный |

***Тестирование теоретических знаний обучающихся по физической культуре:***

**1. Что такое физическая культура?**

***1) Физическое развитие человека.***

2) Психическое (духовное) развитие человека.

3) Умственное развитие человека.

**2. Для чего нужна физическая культура?**

1) Для того чтобы получать оценки.

***2) Для укрепления здоровья.***

3) Для того чтобы выявлять самого сильного ученика.

**3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:**

***1) Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта.***

2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

**4.Физическая культура это:**

1) Строительство спортивных сооружений;

***2) Оздоровление человека;***

3) Создание книг, фильмов о спорте.

**5. Личная гигиена - это …**

***1) гигиенические правила.***

2) Водные процедуры.

3) Наука о танцах.

**6. Требования к одежде и обуви для занятий баскетболом:**

1) Красота, удобство, чистота, по размеру;

***2) Удобство, чистота, по размеру;***

3) Модная, стильная, дорогая.

**7. Закаливающие процедуры:**

1) Ходить в холодное время года без головного убора;

2) После физкультурных занятий пить холодную воду;

***3) Обливаться холодной водой.***

**8. Режим дня это:**

***1) Распорядок твоей жизни на протяжении суток;***

2) Понедельник, вторник, четверг, суббота;

3) Утро, день, вечер, ночь.

**9. Что такое пульс?**

1) Моргание глаз;

2) Количество вдохов и выдохов;

***3) Удары сердца.***

**10. Что такое закаливание:**

1) Купание в холодной воде и хождение босиком;

***2) Приспособление организма человека к окружающей среде;***

3) Загорание на солнце.

**11. Что называется осанкой:**

1) Высокий рост;

2) Красивая походка;

***3) Правильное положение тела человека в покое и при движении.***

**12. Главной причиной нарушения осанки является:**

1) Привычка к определённым позам;

***2) Слабость мышц;***

3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

**13. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего:**

1) Тяжёлая атлетика;

***2) Гимнастика;***

3) Гандбол.

**14. Первая помощь при ушибах заключается в том, что повреждённое место следует:**

***1) Охладить;***

2) Туго перемотать бинтом;

3) Нагреть, положив тёплый компресс.

**15. Каковы причины возникновения вредных привычек:**

1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;

2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

***3) Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.***

**16. Что такое здоровый образ жизни?**

1) Занятия физическими упражнениями;

2) Режим дня;

***3) Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.***

**17. Дыхание - это:**

***1) Потребление кислорода и выделение углекислого газа;***

2) Потребление воды;

3) Звук издаваемый из горла человека.

**18. Личная гигиена это:**

1) Уход за телом, полостью рта, зубами;

2) Уход за телом.

***3) Уход за телом, полостью рта, зубами, одеждой, обувью.***

**19. Питание спортсменов должно быть:**

1) 2-х разовое;

***2) 4-х разовое;***

3) 3-х разовое.

**20. Режим приёма пищи для занимающихся спортом и физической культурой:**

1) Перед тренировкой необходимо плотно поесть, после тренировки принимать пищу нельзя;

***2) До тренировки за 2 - 2,5 часа, после тренировки спустя 30 - 40 минут.***

*Примечание:* Тестирование теоретических знаний тренером осуществляется в процессе изучения правил соревнованийиосвоения методики спортивной ходьбы и многоборья.

### **3.6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

***МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИпо реализации программы –***

***краткое описание методики работы***

Процесс спортивной подготовки по легкой атлетике состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники дисциплин легкой атлетики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Тренировочные занятия проводят в осенне-зимний период в крытом легкоатлетическом манеже, в весенне-летний период на открытом стадионе в форме тренировки по общепринятой схеме. Тренировка должна состоять из подготовительной части или разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Начиная с тренировочного этапа, рекомендуется после проведения общей разминки выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия преимущественно изучают и совершенствуют технику легкоатлетических видов. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением методических принципов. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (скоростно-силовых, взрывной силы, скоростной выносливости, быстроты, координации движений, гибкости и др.) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от юношей до высококвалифицированных спортсменов. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр, и т.д. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается всестороннее гармоничное развитие спортсмена-легкоатлета.

Планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических принципов:

- Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

- Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

- Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

- Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

- Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

- Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

- Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределен в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с общей и специальной подготовкой обучающихся, технико-тактическими умениями.

Увеличение нагрузки осуществляется поэтапно, постепенно увеличивается доля специализации. В разделе программы 1-3 годов обучения материал по специализации должен даваться в пределах 20-30% в объединениях 1 и 2 года обучения, и 40-50% - в объединениях 3-го года обучения от общего объема годовой учебной нагрузки.

При разработке программы учтен принцип единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Подготовка спортсмена от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены движением к главной цели, которая заключается в подготовке спортсменов высокой квалификации. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающий их эффект восстановительных воздействий.

На учебных занятиях изучаются и совершенствуются элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, обучающиеся знакомятся с новым материалом, закрепляется старый, пройденный.

Для повышения эмоциональности занятий применяются подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Воспитательные мероприятия предусматривают формирование важных личностных качеств: целеустремленность, ответственность, дисциплинированность, коллективизм и др.

*Оздоровительные мероприятия* позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье при одновременном использовании восстановительных и медицинских мероприятий. Для определения уровня физического развития и двигательных способностей обучающихся, программой предусматривается тестирование.

*Дидактический материал* соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с задачами обучения.

*Техническое оснащение* занятий осуществляется в соответствии со спецификой физкультурно-спортивной подготовки.

*Психологическое обеспечение* программы включает следующие компоненты:

* создание комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях;
* применение индивидуальных, групповых и фронтальных методов организации образовательного процесса;
* разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей;
* психологическая подготовка обучающихся для формирования нравственных и волевых качеств будущего спортсмена.

*Воспитательная работа* с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочных занятий, на соревнованиях, в спортивно-оздоровительных лагерях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у детей положительных личностных качеств будущего спортсмена: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, патриотизм, смелость, упорство, коллективизм и т.д.

***Методы обучения:***

* словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «соперника» и др.);
* наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
* методы практических упражнений:

а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и т.д.).

***Методы воспитания*:**убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

***Методы контроля:***

* визуальный контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития;
* контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических знаний.

***Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.***

Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в ***подготовительной части*** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.

- в ***основной части*** занятия выполняются упражнения, соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических и тактических приемов.

- ***заключительная часть*** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту. Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных для волейбола тестов.

**1.** В учреждении используется в основном ***очная форма*** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

**2.** ***Очно-заочно*** организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

**3.** ***Дистанционно*** возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

**4.** ***Форма организации образовательного процесса*** для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуовой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

**5.** Для физкультурно-спортивных учреждений характерны ***педагогические технологии***, направленные на воспитание нравственной (морально-волевой), физически развитой и здоровой личности:

- ***физкультурно-спортивные*** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;

- ***здоровьесберегающие*** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;

***- личностно-ориентированные*** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;

***-воспитательно-развивающие*** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;

- ***игровые*** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактических действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

***Список библиографических источников***

1.Алабин, В. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. Учебное пособие. / В.Г. Алабин - Челябинск, 1977. – 304 с., ил.

2. Бондарчук, А. Тренировка легкоатлета. Учебное пособие. / А.П. Бондарчук - Киев, 1986. – 220 с.

3. Валик, Б. Тренерам юных легкоатлетов. / Б.В. Валик – М.: Физкультура и спорт,1983. – 143 с.

4. Вацула, И. Азбука тренировки легкоатлета. / И. Вацула - Минск: Полымя,1986. - 132 с.

5. Верхошанский, Ю. Программирование и организация тренировочного процесса. / [Текст]: Учебное пособие. Ю.В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 145 с.

6. Волков, В. Восстановительные процессы в спорте. / В.М. Волков - М.: Физкультура и спорт,1983. – 243 с.

7. Годик, М. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. / М.А. Годик - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 123 с.

8. Зеличенок, В. Легкая атлетика: критерии отбора. / В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа - М.: Терра - спорт, 2000. – 65 с.

9. Куду, Ф. Легкоатлетические многоборья. / Ф.О. Куду [Текст] : Учебно-методическое пособие - М.: Терра - спорт, 2000. – 365 с.

10. Макаров, А. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м). / А.Н. Макаров [Текст] : Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.- М.: Терра - спорт, 2007. - 231 с.

11. Макаров, А. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. / А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М.: Физкультура и спорт 1987. - 241 с.

12. Матвеева, Л. Основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеева - М.: Физкультура и спорт,1977. 304 с.

13. Мельников, В. Психология. Учебник для институтов физической культуры. / В.М. Мельников - М.: Физкультура и спорт, 1987. 423 с.

14. Озолин, Э. Спринтерский бег. / Э.С. Озолин - М.: Физкультура и спорт, 1986. 143 с.

15. Озолин, Н. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин - М.: Физкультура и спорт, 2004. 161 с.

16. Попов, В. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. [Текст]: Учебно-методическое пособие. / В.Б. Попов - М.: Физкультура и спорт, 2004. 163 с.

17. Попов, В. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. [Текст] : Учебное пособие. / В.Б. Попов - М.: Советский спорт, 2004. 87 с.

18. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег. - М.: Советский спорт, 2004. 324 с.

19. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Метания. - М.: Советский спорт, 2004. 202 с.

20. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. - М.: Советский спорт, 2004. 140 с.

21. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005.

22. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Прыжки. - М.: Советский спорт, 2005. 87 с.

27. Филин, В. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. / В.П. Филин - М.: Физкультура и спорт, 1994. 202 с.

28. Филин, В. Теория и методика юношеского спорта. [Текст] : Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. / В.П. Филин - М.: Физкультура и спорт, 1987.

29. Хоменков, Л. Учебник тренера по легкой атлетике./ Л.С. Хоменков - М.: Физкультура и спорт, 1982.

30. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин, 1982.

***Перечень аудиовизуальных материалов***

1. www.fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika

2. www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc

3. www.youtube.com/watch?v=fBGdow0RjPs

4. www. youtube. com/watch?v=VPaEkCH\_f-E

5. www.youtube.com/watch?v=VXc6NF qnCRU

6. www.youtube.com/watch?v=ei0PE0P5mrY

7. www.youtube.com/watch?v=72xfu\_\_2sKQ

8. http://vk.com/athleticsclubru

***Перечень Интернет-ресурсов***

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации

3. www.rusathletics.com - Федерация легкой атлетики России

4. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) – Российское антидопинговое агентство

5. [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) - Всемирное антидопинговое агентство

6. [www.roc.ru](http://www.roc.ru) - Олимпийский комитет России

7. www.iaaf.org - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

8. www.olympic.org - Международный олимпийский комитет

9.//http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-sport - Всероссийский реестр видов спорта

10. www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/ - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг.

11. www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendarnyy-p/ - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях

12. www.bmsi.ru - Библиотека международной спортивной информации

13. [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/) - Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

14. [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru) - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

15. http ://Lib.sportedu.ru/ - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

16. www.kraysport.ru - Министерство спорта Красноярского края

17. www.mir-la.com - Мир легкой атлетики

18. [www.nastart.org](http://www.nastart.org) - На Старт Легкая атлетика юных

19. http://www.european-athletics.org/- Европейская легкоатлетическая ассоциация

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1**

**Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

***Возрастные особенности развития физических качеств***.

**7-11 лет.**

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

**11-15 лет**

Самым важным фактом является половое созревание - появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики - быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие - раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

**15-18 лет.**

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта;

- тренировку;

- систему соревнований;

- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Настоящая программа охватывает два этапа многолетней подготовки:

- этап начальной подготовки (НП);

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, разносторонняя физическая подготовка. Длительность 3 года.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы. Длительность 5 лет.

Основные элементы спортивной подготовки:

- тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

*Цель:* Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

*Задачи:*

- приобретение соответствующих теоретических знаний;

- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

*Виды подготовки:*

*Теоретической подготовкой* называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

*Технической подготовкой* называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

*Тактической подготовкой* называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

*Физической подготовкой* называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

*ОФП* называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

*СФП* называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

*Психологической подготовкой* называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

***Уровни тренировочного процесса***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | Основные  элементы | Время |
| Микроструктура | Тренировочное занятие | Для НП – до 3 часов, ТЭ – до 4 часов |
| Тренировочный день занятий | При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов |
| Микроцикл | ≈ неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов |
| Макроструктура | Макроцикл | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов |

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом:*подготовительный период* **→***соревновательный период→переходный период.*

***Примерная структура основного макроцикла***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Периоды** | **Этапы** | **Структура этапа** |
| I. Подготовительный | Общеподготовительный | 1-й - втягивающий мезоцикл  = 2-3 микроцикла и более  2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла и более |
| Специально-подготовительный | 2-3 мезоцикла и более |
| II. Соревновательный | Развитие спортивной формы | 4-6 микроцикла и более |
| Предсоревновательный | 2 мезоцикла |
| III. Переходный | Восстановительный | Зависит от этапа тренировочного процесса |

*Подготовительный период* направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

*Соревновательный период* ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

*Переходный период* (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

***Основы поэтапной подготовки***

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет. Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсмена и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий, а также возраст, когда он приступил к специальным тренировкам.

Между этапами многолетней подготовки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных особенностей спортсмена, а также структуры и содержания тренировочного процесса. Не существует четких различий и в методике подготовки легкоатлетов на смежных этапах многолетней подготовки. Например, методика тренировок во второй половине этапа углубленной тренировки имеет много общего, как в постановке задач, так и в составе, объеме и соотношении средств, применяемых в первой половине этапа совершенствования спортивного мастерства и т.д.

Процесс многолетней подготовки спортсмена должен осуществляться на основных методических положениях, принципах и подходах:

- преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек, юниоров, мужчин и женщин;

- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми из года в год изменяются в пользу последних, доводя до минимума удельный вес объема ОФП;

- непрерывное совершенствование в спортивной технике. На первом этапе обучения главная задача;

- овладение основами рациональной спортивной техники. На других этапах - "шлифовка" отдельных деталей техники, достижение высокой степени координации движений;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривающее поступательное и постепенное увеличение их объема и интенсивности, так, чтобы каждый период начинался и завершался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего года. Тем самым обеспечивать преемственность нагрузок из года в год и их повышение на протяжении ряда лет;

- строгое соблюдение принципа постепенного возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов. Подготовленность спортсмена будет улучшаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки будут полностью соответствовать возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма спортсмена и будут направлены на совершенствование адаптации (приспосабливаемости) организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности;

- педагогическое воздействие на развитие физических качеств должно способствовать полному проявлению тех из них, рост которых значительно выражен на той или иной ступени развития, в наиболее благоприятные возрастные периоды. Следует противодействовать узкой специализации в развитии физических качеств на различных этапах подготовки, устранять отклонения в нормальном физическом развитии и в становлении двигательных навыков.

На основе теоретических и экспериментальных исследований разработаны модели построения многолетней подготовки в различных видах легкой атлетики, которые включают в себя следующие компоненты:

- этапы многолетней подготовки;

- возраст спортсменов на этом этапе;

- основные задачи подготовки;

- основные средства и методы тренировки;

- допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;

- примерные контрольные нормативы.

*Этап начальной спортивной специализации* обычно охватывает первые годы пребывания занимающихся в спортивной школе. Основные задачи на этом этапе тренировки: разностороннее развитие физических возможностей организма; устранение недостатков физической подготовленности; освоение разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации); создание благоприятных условий для углубленной специальной спортивной подготовки. Особое внимание следует уделять формированию устойчивого интереса юного спортсмена к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Многочисленными исследованиями доказано, что на начальном этапе занятий спортом наибольший эффект дают разносторонние тренировки. Поэтому на занятиях с подростками наряду с обучением спортивной технике необходимо развивать физические качества, применяя разнообразные средства и методы физического воспитания.

Физическая подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов на других этапах тренировки. Поэтому техническое совершенствование на этом этапе должно строиться на разнообразном материале для избранного вида специализации. В результате спортсмен должен достаточно хорошо овладеть техникой многих специально-подготовительных упражнений с тем, чтобы сформировать у себя способности к быстрому освоению техники избранного вида легкой атлетики, соответствующей его морфологическим и функциональным возможностям. Такой подход обеспечивает в дальнейшем умение варьировать основными параметрами технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований и функционального состояния спортсмена. Учитывая высокий естественный темп роста физических способностей, на этом этапе нецелесообразно широко использовать остро воздействующие тренировочные средства: комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, тренировочные занятия с большими нагрузками, ответственные соревнования и т.п.

*Этап углубленной тренировки* в избранном виде легкой атлетики направлен на создание всех необходимых предпосылок для исключительно напряженной подготовки с целью максимальной реализации индивидуальных возможностей. Это требует, прежде всего, целенаправленной работы по формированию прочного фундамента специальной подготовленности и устойчивой мотивации достижения высоких результатов.

В начале этапа применяется в основном еще общая подготовка, где широко используются элементы различных видов спорта, а к концу этапа она становится более специализированная. Здесь обычно определяется предмет будущей узкой специализации, при этом спортсмены приходят к ней через тренировку в смежных дисциплинах легкой атлетики. Например, будущие марафонцы вначале часто специализируются в беге на средние дистанции, прыгуны тройным прыжком - в спринтерском беге или прыжках в длину и т.д.

На этом этапе важно выбрать такую меру тренировочных и соревновательных нагрузок, чтобы, с одной стороны, создать предпосылки для начальной реализации индивидуальных возможностей, а с другой - оставить значительные резервы для усложнения тренировочного процесса и соревновательной практики.

Удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки значительно увеличивается благодаря увеличению времени, отводимого на специальную подготовку, за счет увеличения количества занятий избирательной направленности. Занятия комплексной направленности широко применяются в начале подготовительного периода.

Таким образом, все специфические закономерности спортивной тренировки на этапе углубленной тренировки проявляются весьма заметно. Тренировочный процесс приобретает выраженные черты углубленной спортивной специализации.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;

- подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка спортивного резерва для сборных команд РФ;

- подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;

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

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

***Режимы тренировочной работы***

Режим тренировочной работы ежегодно устанавливается и утверждается образовательной организацией и содержит:

- этап спортивной подготовки;

- год обучения;

- минимальный возраст для зачисления в группы (лет);

- минимальная наполняемость группы (человек);

- максимальный количественный состав группы (человек);

-максимальный и минимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах;

- требования по физической и спортивной подготовке на начало и конец учебного года.

**Приложение 2**

**Классификация легкоатлетических видов спорта**

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

*Ходьба -*циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы:

– на стадионе – 3, 5, 10 км;

– в манеже – 3, 5 км;

– на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

– на стадионе – 3, 5, 10, 20 км;

– в манеже – 3, 5 км;

– на шоссе – 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

*Бег*делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

*Гладкий бег*– циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

*Бег на выносливость:*

*–*средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

*–* длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

*–* сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

*–* ультра длинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

*Барьерный бег –*по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

*Бег с препятствиями*– по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция у женщин – 2000 м; дистанции у мужчин: 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

*Эстафетный бег*– по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает классические виды 4х100 м и 4х400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

*Кроссовый бег*– смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

*Легкоатлетические прыжки*делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) *прыжок в высоту с разбега*(К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) *прыжок с шестом с разбега*(К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) *тройной прыжок с разбега*(К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

*Легкоатлетические метания* можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

*Метание копья*(К) *(гранаты, мяча) –*ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

*Метание диска*(К), *метание молота*(К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

*Толкание ядра*(К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

*Многоборье.*Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье,  у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье «Шиповка юных» раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11-13лет.

Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Набор спортсменов в спортивную школу на отделение по легкой атлетике проходит в возрасте 9 лет и старше.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: начальной подготовки (от 9 до 10 лет), спортивной специализации (от 11 до 15 лет), спортивного совершенствования (от 16 до 18 лет) и высшего спортивного мастерства (таблица № 1).

*На этап начальной подготовки*набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям легкой атлетикой. Специализация начинающих легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков.

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

- укрепление здоровья,

- улучшение физического развития,

- овладение основами техники выполнения упражнений

- разносторонняя физическая подготовленность,

- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,

- воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девушек такие же, как и у юношей.

*На тренировочный этап* зачисляются юные легкоатлеты после этапа начальной подготовки, выполнившие III спортивный разряд и спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.

Задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;

- гармоничное физическое развитие;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;

- обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение теоретических знаний;

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,

- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;

- совершенствование техники спринтерского бега;

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;

- развитие общей выносливости;

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта;

- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

**Приложение 3**

**Принципы и особенности планирования спортивной подготовки**

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

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

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

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

*Направленность на максимально возможные достижения.*

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

*Программно-целевой подход* к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

*Непрерывность и цикличность процесса подготовки.*

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

*Возрастание нагрузок*.

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

*Индивидуализация спортивной подготовки.*

Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

*Единство общей и специальной спортивной подготовки.*

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

*Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.*

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

*Этапы, задачи, средства и методы подготовки* для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

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

*Для развития*:

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

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

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

- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;

- гибкость: с 6 до 10 лет;

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

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

1 – набор в группы начальной подготовки СШ;

2 – отбор обучающихся тренировочные группы;

3 – отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;

4 – отбор в сборные команды.

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

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);

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

- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;

- уровень морально-волевых (психологических) качеств;

- генетические факторы.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в спортивной школе (таблица № 3).

*Планирование спортивной подготовки*

Для правильного планирования круглогодичной подготовки, обеспечивающей заранее предусмотренные изменения тренировочных требований и подготовленности спортсменов, в спортивной практике принят годовой цикл (макроцикл) делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, то есть период времени между началом подготовки к главным соревнованиям одного года и началом подготовки к аналогичным соревнованиям другого года.

В легкой атлетике в течение года могут быть до трех спортивных сезонов (условно — зимний, весенний и летний с главными соревнованиями. В зависимости от этого в году предусматривается два больших цикла подготовки и участия в соревнованиях. Следовательно, два больших цикла состоят из трех подготовительных (в зависимости от календаря соревнований), трех соревновательных и двух (трех) переходных периодов.

Для квалифицированных спортсменов целесообразно планировать подготовку на три больших цикла: зимний (примерно декабрь-февраль) и весенний (примерно март-июнь), летний (примерно июль-сентябрь).

*Подготовительный период*

Подготовительный период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами, Здесь закладываются основы будущих достижений и поэтому данный период должен быть, по возможности, более продолжительным. Тренировочная нагрузка на протяжении периода постепенно возрастает. Объем тренировочной нагрузки становится наибольшим к середине периода, затем снижается, но увеличивается интенсивность. Сроки и продолжительность периода и этапов зависят от задач подготовки, календаря соревнований.

Подготовительный период делится на три этапа: этап общей подготовки, спецподготовительный и предсоревновательный этапы.

Этап общей подготовки. На этом этапе имеет место большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Нагрузки по специальной и технико-тактической подготовке незначительны. Тренировка на этапе общей подготовки имеет исключительно важное значение, поскольку создает фундамент физической и функциональной готовности спортсменов, на котором базируется специальная подготовка. Частными задачами являются:

— разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;

— дальнейшее развитие силы мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса, скорости перемещений и быстроты выполнения разнообразных движений; воспитание ловкости и умения координировать движения; совершенствовать умения выполнять движения без излишних напряжений;

— повышение функциональных возможностей организма спортсменов: совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости;

— стимулирование восстановительных процессов;

— улучшение психологической готовности;

— восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических приемов;

— повышение уровня знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Добиться высокой работоспособности организма в целом — главная задача этапа общей подготовки спортсменов высокой квалификации.

Специальный этап подготовки. На этом этапе команды переходят к выполнению значительных по интенсивности и объему тренировочных нагрузок, направленных на усиление специальной физической и функциональной подготовленности волейболистов, улучшение техники игры, отработку тактических элементов, частных игровых вариантов, отбор состава команды. Психическая напряженность должна иметь волнообразный характер с нарастающей высотой волн.

На этом этапе обязательно участвовать в рядовых соревнованиях, чтобы поддерживать игровой тонус, накапливать игровой опыт, совершенствовать игровое мастерство.

Из-за прогрессирующих высоких тренировочных нагрузок у спортсменов возможно временное снижение спортивной формы. Это закономерное явление, т.к. организм спортсменов сразу не может адаптироваться к прогрессирующим высоким нагрузкам. По мере накопления энергетического потенциала под воздействием нагрузок и отдыха происходит повышение тренированности к концу 2-го или началу 3-го этапа подготовительного периода. При наблюдаемой временной утрате тренированности целесообразно на этом этапе подготовки использовать разгрузочный микроцикл, в котором значительно уменьшается (или совсем прекращается) специальная подготовка, что дает возможность восстановить деятельность ЦНС и психическую сферу спортсменов. С этой целью используются средства ОФП и активного отдыха. Фоном для разгрузочного микроцикла должны быть положительные эмоции волейболистов. Уменьшать число занятий нецелесообразно, лучше снизить нагрузку.

Предсоревновательный этап. Этот этап преследует главную цель — моделирование соревновательного режима. Частными задачами являются следующие:

1. Совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий в защите и в нападении в игровых расстановках и с заменами,

2. Достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды (игровая и соревновательная подготовка).

3. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств.

4. Совершенствование техники игры.

5. Создание условий для активного отдыха.

6. Теоретическая подготовка по вопросам ведения игры. Все технико-тактические задания должны иметь игровой характер, с условием как можно дольше «держать» мяч в игре. Игровой и соревновательной подготовке отводится значительное время (около 50-60%).

За 2-3 недели до соревнований тренировочную объем нагрузки рекомендуется снизить, сохраняя соревновательный режим интенсивности, а непосредственно перед соревнованием (за 2-4 дня) снизить и интенсивность, что обеспечивает волейболисту возможность полного восстановления организма и наилучшую эмоциональную готовность к играм.

Работа по развитию физических качеств направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (объемы тренировочной нагрузки для каждого качества — небольшие). Как средство восстановления используются и упражнения, поддерживающие уровень общей выносливости, выполняемые с невысокий интенсивностью.

Выбор схемы микроциклов на этом этапе подготовки зависит от положения о соревнованиях. Как правило, система розыгрыша предусматривает не более трех игровых дней подряд независимо от количества команд, участвующих в туре.

*Соревновательный период*

Соревновательный период длится от первой до последней игры основных календарных соревнований. В году, как известно, у волейболистов два соревновательных периода — зимний и летний. В отличие от подготовительного периода соревновательный не имеет единой внутренней структуры. Она зависит от числа состязаний, проводимых в периоде, и от принципов построения календаря игр.

Наиболее типичны следующие три варианта структуры соревновательного периода:

Первый вариант — соревновательный период однороден, все недельные циклы схожи между собой. Для такой структуры характерно проведение одного соревнования в периоде с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними.

Второй вариант — структура соревновательного периода неоднородна. Она состоит из собственно соревновательных этапов, интервалы между ними длятся несколько недель. Такой календарный план составлен по принципу туров: проводится несколько соревнований с интервалом в несколько недель.

Третий вариант — структура соревновательного периода соединяет первый и второй варианты. Ее используют, когда проводят несколько соревнований в периоде, например, первые соревнования проводятся по принципу встреч с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними, а вторые — по принципу туров.

Паузы между этапами соревнований составляют 10-20 дней, в которых на основе приобретенной тренированности в подготовительном периоде осуществляется целенаправленная подготовка к следующему этапу соревнований.

Основными задачами тренировок в паузах между соревнованиями являются:

— совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;

— поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне;

— создание условий для восстановления организма волейболистов;

— повышение уровня теоретических знаний.

Превалирующее место в тренировках занимают многократно выполненные основные упражнения в различных вариантах и игровая подготовка. Необходимо уделять внимание и специальным упражнениям, направленным на поддержание скоростно-силовых качеств и выносливости на соревновательном уровне. В небольшом объеме применяются средства, поддерживающие общую работоспособность организма спортсменов.

Очень важны в этом периоде данные экспресс-контроля состояния физической работоспособности и функционального состояния спортсменов, по которым можно корректировать индивидуальную нагрузку для повышения уровня специальной работоспособности (если наблюдается снижение этого уровня).

На протяжении всего соревновательного периода в промежутках между турами применяются микроциклы 4-1, 3-1, 3-1-2-1 (в комбинациях), или только микроциклы 4-1, или 3-1, или 3-1-2-1.

В начале любого выбранного микроцикла 1-2 дня — разгрузочные, чтобы снять психическую напряженность соревновательных игр.

*Переходный период*

Этот период имеет очень важное значение. К концу соревновательного периода многомесячные интенсивные тренировки и соревнования, постоянная психическая напряженность вызывают определенную усталость организма спортсменов. Поэтому основной задачей переходного периода является снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы.

Продолжительность переходного периода — 25-30 дней.

В практике спорта целесообразно использовать два варианта деятельности спортсменов в переходном периоде: отдыхать пассивно и отдыхать активно.

Пассивный отдых предоставляется спортсмену с профилактической целью (для лечения травм, при явлениях истощения нервной системы и других отклонениях в состоянии здоровья) на основании медицинского обследования.

Научные исследования в спорте показывают, что для здоровых спортсменов длительный пассивный отдых — верный способ потерять приобретенное упорными тренировками и соревнованиями. Как правило, после такого «отдыха» спортсмен очень долго втягивается в привычный тренировочный режим. Кроме того, пассивный отдых вреден для здоровья, т.к. организм спортсмена после высоких психических и физических напряжений вдруг перестал получать какую-либо нагрузку и как результат бездеятельности — потеря аппетита, бессонница, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т.п.

Активный отдых предусматривает переход от специализированных упражнений к новым видам мышечной деятельности. К ним можно отнести кроссы, езду на велосипеде, туристские походы, плавание, гимнастику на снарядах, спортивные игры и др. Направленность тренировочных занятий различная, но необходимо регулярно выполнять комплекс упражнений на силу, на гибкость, на общую выносливость. Тренировочная нагрузка уменьшается более чем наполовину по сравнению с нагрузками в подготовительном и соревновательном периодах. Интенсивность выполнения упражнений — средняя или малая. Число тренировочных дней в неделю — 5-6. В этом периоде спортсменам важно не набрать лишний вес. Желательно раз в неделю посещение сауны с массажем. Правильно организованный активный отдых дает спортсменам возможность прийти к началу подготовительного периода в хорошей физической форме.

*Тематический план*

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю (с расчётом на количество 36 недель в год) - непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

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

*Тематический план раскрывает:*

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;

- объёмы основных параметров подготовки;

- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям;

- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;

- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы спортивной подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетнего тренировочного процесса.

**Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки. Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства.

Каждому возрастному периоду должны соответствовать определенный объем тренировочных, соревновательных нагрузок и спортивный результат.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;

- продолжительность подготовки для их достижения;

- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;

- индивидуальные особенности спортсменов;

- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);

- планируются основные средства тренировки;

- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

Нормы и условия выполнения спортивных разрядов по виду спорта легкая атлетика определяются ЕВСК.

**Приложение 4**

***Особенности новых правил судейства в спортивной ходьбе***

Новые правила судейства в спортивной ходьбе касаются положения ног в процессе движения скорохода: нога должна быть выпрямлена в коленном суставе с момента ее постановки в положение передней опоры до момента вертикали. Во время момента вертикали (некоторое время до и после него) происходит незначительное провисание таза в сторону маховой ноги. Центр тяжести перемещается через опорную ногу в момент переднего шага маховой ноги вперед, и ходок в момент касания пяткой опоры одновременно перемещает свой вес на уже опорную впереди стоящую ногу. Наклона туловища вперед не должно быть, так как это ведет к постановке согнутой в колене ноги и быстрого съема опорной ноги. Руки при ходьбе, в зависимости от скорости, сгибаются в локтях тем больше, чем выше скорость. Сильное уведение поочередно локтей назад способствует более активному движению таза вокруг вертикальной оси.

В настоящее время российские скороходы занимают одно из ведущих мест на мировой спортивной арене. Ученые и тренеры продолжают исследования как техники спортивной ходьбы, так и методики подготовки скороходов для достижения высоких спортивных результатов.

Проведенные исследования показали, что во время ходьбы в работу включаются все группы мышц человека, а сердечно-сосудистая система работает в самом оптимальном режиме. Спортивная ходьба связана с проявлением таких качеств, как выносливость, быстрота, координация движений. Скороходу также необходимы гибкость в нижних конечностях, высокая подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах, сильные мышцы спины и сильная, хорошо растянутая мускулатура подвздошной части живота.

При современных скоростях считают, что двух опорное положение вообще отсутствует у скорохода. Происходит активное движение в тазобедренных суставах вокруг вертикальной оси. Для более активного продвижения ходока опорная нога в коленном суставе выпрямляется.