

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1
ИМ. С.Т. ШЕВЧЕНКО ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Приказ № 111 – о/д от 09.08. 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Срок реализации программы: 8 лет
Возрастная категория: от 9 до 17 лет
Форма обучения: очная
Программа реализуется: на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 3627

Автор-составитель:
Полнова Татьяна Федоровна – тренер-преподаватель по легкой атлетике

г. Славянск-на-Кубани, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I. Пояснительная записка	3
1.1 Характеристика легкой атлетики как вида спорта и его отличительные особенности	5
1.2 Специфика организации обучения	9
Глава II. Нормативная часть	12
2.1 Структура системы многолетней подготовки	12
2.2 Учебный план	14
Глава III. Методическая часть	21
3.1 Техническая подготовка	22
3.2. Тактическая подготовка	45
3.3 Общая физическая подготовка	46
3.4 Специальная физическая подготовка	47
3.5. Теоретическая подготовка	48
3.6 Психологическая подготовка	51
3.7 Планы применения восстановительных мероприятий	53
3.8 Планы инструкторской и судейской практики	55
3.9 Воспитательная и профориентационная работа	58
Глава IV. Система контроля и зачетные требования	60
4.1 Результат освоения программы	65
Глава V. Перечень информационного обеспечения	68
5.1 Список литературных источников	68
5.2 Перечень интернет ресурсов	69
Глава VI. Требования к условиям реализации образовательной программы	70

Глава I

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта легкая атлетика (далее - Программа) разработана:

- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 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»;

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 16.04.2022 года;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области науки»;

- указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задач развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Постановления Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования»;

- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

- Распоряжения Правительства РФ от 17.10.2018 года № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва РФ до 2025 года и планы мероприятий по ее реализации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 01 ноября 2021 года № 841 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Образовательная программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, дальнейшее прохождение этапов спортивной подготовки, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, на адаптацию к жизни в обществе.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки легкоатлетов, начиная с первого уровня базовой подготовки, до второго уровня углубленной подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине вида спорта);
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- получение спортсменами знаний в области легкой атлетики, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории легкой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;

- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по легкой атлетике.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен тренировочный материал с учетом индивидуальных особенностей легкоатлетов.

Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта (далее - организации).

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно – массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, могут вносить коррективы в данную Программу.

1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Лёгкую атлетику не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на сотысячных стадионах, она не имеет себе равных. История лёгкой атлетики, как самостоятельного вида спорта, берёт своё начало где-то в глубине тысячелетий. Для человека было всегда естественным бегать, прыгать и метать, защищаясь или добывая себе пищу. Ещё много веков до нашей эры некоторые народы Южной Америки, Африки и Азии проводили специальные соревнования в прыжках и беге. Однако, подлинный расцвет лёгкой атлетики, как вида спорта, наступил в Древней Греции. Именно там тренировку и состязания в беге, прыжках и метании называли лёгкой атлетикой.

Этот замечательный вид спорта дает возможность человеку проявить самые разные качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость. Практически любому мальчишке или девчонке можно подобрать вид лёгкой атлетики, подходящий для него по анатомо-физиологическим способностям. Если вы ростом наголову выше своих сверстников, вы почти точно годитесь для прыжков в высоту или метаний. Для толкания ядра нужно могучее телосложение, а сухому, поджарому и выносливому можно порекомендовать

бег на длинные дистанции. Быстрые и ловкие наверняка добьются успеха в спринте, прыжках в длину и барьерном беге, а сильные и координированные - в метании копья и диска. Но хорошее телосложение или выдающиеся физиологические особенности организма еще не сделают из вас чемпионов. Это лишь благоприятные предпосылки, задатки. Успех придет после многих лет напряженного труда. И, конечно, необходимы хорошие условия для занятий и опытные, квалифицированные тренеры.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. В программе современных Олимпийских игр лёгкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 - для женщин.

Легкоатлетические соревнования входят в программы крупнейших континентальных спортивных состязаний: чемпионатов Европы, Африканских, Азиатских, Балканских, Британских, Панамериканских игр и др.

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые с малых лет сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности.

Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от обучающегося высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Классификация легкоатлетических видов спорта 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 спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин - 56 и 15 видов спорта, 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 (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.

Как вид спорта легкая атлетика выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по легкой атлетике представлен в таблице № 1.

**Спортивные дисциплины вида спорта - легкая атлетика
(номер-код - 002 000 1 6 1 1 Я)**

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
бег 50 м	002 064 1 8 1 1 Я	бег с препятствиями 3000 м	002 030 1 6 1 1 Я
бег 60 м	002 002 1 8 1 1 Я	горный бег - длинная дистанция	002 084 1 8 1 1 Л
бег 100 м	002 003 1 6 1 1 Я	горный бег - командные соревнования	002 085 1 8 1 1 Я
бег 200 м	002 004 1 6 1 1 Я	горный бег вверх - вниз	002 083 1 8 1 1 Я
бег 300 м	002 005 1 8 1 1 Я	горный бег вверх	002 082 1 8 1 1 Я
бег 400 м	002 006 1 6 1 1 Я	кросс - командные соревнования	002 058 1 8 1 1 Я
бег 400 м (круг 200м)	002 077 1 8 1 1 Л	кросс 1 км	002 031 1 8 1 1 С
бег 600 м	002 007 1 8 1 1 Я	кросс 2 км	002 032 1 8 1 1 С
бег 800 м	002 008 1 6 1 1 Я	кросс 3 км	002 033 1 8 1 1 Я
бег 800 м (круг 200м)	002 078 1 8 1 1 Л	кросс 4 км	002 034 1 8 1 1 Б
бег 1000 м	002 009 1 8 1 1 Я	кросс 5 км	002 035 1 8 1 1 Я
бег 1500 м	002 010 1 6 1 1 Я	кросс 6 км	002 036 1 8 1 1 Б
бег 1500 м (круг 200м)	002 079 1 8 1 1 Л	кросс 8 км	002 037 1 8 1 1 А
бег 1 мили	002 011 1 8 1 1 Я	кросс 10 км	002 038 1 8 1 1 М
бег 3 000 м	002 012 1 8 1 1 Я	кросс 12 км	002 039 1 8 1 1 М
бег 3 000 м (круг 200м)	002 080 1 8 1 1 Л	хольба - командные соревнования	002 029 1 8 1 1 Л
бег 5 000 м	002 013 1 6 1 1 Я	хольба 3 000 м	002 040 1 8 1 1 Н
бег 10 000 м	002 014 1 6 1 1 Я	хольба 5 000 м	002 041 1 8 1 1 Э
бег на шоссе 10 - 21,0975 км - командные	002 074 1 8 1 1 Л	хольба 10 000 м	002 042 1 8 1 1 Я
бег на шоссе 15 км	002 015 1 8 1 1 Я	хольба 20 км	002 043 1 6 1 1 Я
бег на шоссе 21.0975 км	002 016 1 8 1 1 Л	хольба 35 км	002 044 1 8 1 1 М
бег на шоссе 42,195 км - командные соревнования	002 072 1 8 1 1 Л	хольба 50 км	002 045 1 6 1 1 М
бег на шоссе 42.195 км	002 017 1 6 1 1 Я	прыжок в высоту	002 046 1 6 1 1 Я
бег на шоссе 100 км - командные соревнования	002 070 1 8 1 1 Л	прыжок с шестом	002 047 1 6 1 1 Я
бег на шоссе 100 км	002 018 1 8 1 1 Л	прыжок в длину	002 048 1 6 1 1 Я
бег на шоссе (суточный) - командные соревнования	002 062 1 8 1 1 Л	прыжок тройной	002 049 1 6 1 1 Я
метание диска	002 050 1 6 1 1 Я	5-борье (круг 200 м)	002 073 1 8 1 1 Я
метание молота	002 051 1 6 1 1 Я	6-борье	002 059 1 8 1 1 А
метание копья	002 052 1 6 1 1 Я	7-борье - командные соревнования	002 001 1 8 1 1 Ж
метание гранаты	002 053 1 8 1 1 Я	7-борье (круг 200 м)	002 060 1 8 1 1 А
метание мяча	002 054 1 8 1 1 Н	7-борье	002 061 1 6 1 1 Б
толкание ядра	002 055 1 6 1 1 Я	8-борье	002 075 1 8 1 1 Ю
3-борье	002 056 1 8 1 1 Н	10-борье - командные	002 026 1 8 1 1 М
4-борье	002 057 1 8 1 1 Н	10-борье	3 1 6 1 1 А

1.2 Специфика организации обучения.

Спортивная тренировка основывается на общих педагогических принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и других, а также общих принципах тренировки. В то же время тренировочный процесс в легкой атлетике обладает своими особенностями и отличительными чертами.

Характерной чертой тренировочного процесса легкоатлетов является его многообразие. Принято объединять эти виды на основе естественной двигательной деятельности спортсмена, то есть ходьба, бег, прыжки и метание предметов. Однако по специфике тренировочного процесса, направленного на преимущественное развитие ведущих в той или иной группе видов легкой атлетики физических качеств, принято следующее деление:

- скоростные виды, характеризующиеся высокой частотой движений при определённой величине усилий (спринтерский и барьерный бег до 400м);
- скоростно-силовые виды, характеризующиеся кратковременными и мощными усилиями в основной фазе движения (прыжки, метания);
- виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (ходьба, бег на средние и длинные дистанции);
- виды, характеризующиеся комплексным развитием качеств (многоборья).

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс по легкой атлетике ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

- Основными формами организации тренировочного процесса являются:
- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
 - индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
 - самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

На всех уровнях подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи и иные специалисты при условии

их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с занимающимися.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по легкой атлетике утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на 1-2 году обучения базового уровня сложности - не более 2-х часов;
- на 3-6 году обучения базового уровня сложности – не более 3-х часов;
- на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности – не более 3-х часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по легкой атлетике осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

С учетом специфики вида спорта легкая атлетика определяются следующие особенности тренировочной работы:

- формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями;

- порядок формирования групп подготовки по виду спорта легкая атлетика определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с 4 года обучения базового уровня сложности, может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (например Положение об оплате труда).

После каждого года обучения на уровнях подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на уровнях подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Глава II. Нормативная часть

2.1 Структура системы многолетней подготовки.

Структура системы многолетней подготовки (уровни), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах.

Многолетняя подготовка занимающихся в организации является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся по виду спорта легкая атлетика в соответствии с уровнями подготовки.

Уровни подготовки в виде спорта легкая атлетика формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

Период базового уровня сложности – 6 лет:

Период углубленного уровня сложности – 2 года.

На первый год обучения базового уровня сложности зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься легкой атлетикой. Эти занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном уровне.

На четвертый год обучения базового уровня сложности переводятся подростки не моложе 12 лет. Эти занимающиеся должны иметь спортивную квалификацию не ниже III юношеского спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном уровне.

Главным отличием является возраст и подготовленность занимающихся, зачисленных на тот или иной уровень подготовки.

При приеме в образовательную организацию дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно до 15 октября.

Повышение уровня подготовки по легкой атлетике в соответствии с определенными уровнями предусмотрено нормативными требованиями.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на уровнях спортивной подготовки предоставлены в таблице № 2.

Особенности формирования групп занимающихся с учетом уровней подготовки (с учетом специфики сложнокоординационного вида легкой атлетики – многоборье)

Уровень спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Базовый	1 уровень сложности	9-10	10	20
	2 уровень сложности	10-11	10	20
	3 уровень сложности	11-12	10	20
	4 уровень сложности	12-13	8	18
	5 уровень сложности	13-14	8	18
	6 уровень сложности	14-15	7	18
Углубленный	1 уровень сложности	15-16	6	16
	2 уровень сложности	16-17	4	16

Примечание: Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных уровнях сложности, при этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов (или) спортивных званий.

Для достижения основной цели подготовки занимающихся - легкоатлетов на каждом уровне необходимо обеспечить решение конкретных задач:

на 1-6 году обучения базового уровня сложности:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств занимающихся; овладение основами техники и тактики легкой атлетики;
- выявление задатков и способностей детей и отбор перспективных юных легкоатлетов;

- привитие устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- воспитание черт спортивного характера.

на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности:

- дальнейшее улучшение состояния здоровья и физического развития занимающихся;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники и тактики легкой атлетики;
- приобретение и накопление соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

2.2 Учебный план.

Программа обеспечивает непрерывную образовательную деятельность с учетом сроков начала и окончания учебного года.

Трудоёмкость образовательной программы определяется из расчета 46 недель в год.

Оптимальное соотношение часов для освоения программы, соответствует методическим принципам организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности с учетом годов и уровня обучения.

Программа по виду спорта легкая атлетика включает в себя следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- самостоятельная работа.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике) (таблица № 3);
- теоретическая подготовка в объеме от 10% от общего объема учебного плана;

Таблица №4

Объемы тренировочной нагрузки с учетом уровней подготовки по виду спорта легкая атлетика

Разделы обучения	Уровни сложности							
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Общее количество часов в год, из расчета 46 недель (в академических часах)	184	276	276	368	368	460	460	552
Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	4	6	6	8	8	10	10	12
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5
Общее количество тренировок в год	138-184	138-184	138-184	138-184	184-230	184-230	184-230	184-230

Примечание: общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с первого года обучения углубленного уровня сложности, может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (например Положение об оплате труда).

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы занимающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана по виду спорта легкая атлетика (таблица № 5)

Соотношение объемов тренировочного процесса на уровнях подготовки
по легкой атлетике

№ п/п	Разделы обучения	Уровни подготовки							
		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1	Общее количество часов в год, из расчета 46 недель, что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП	184	276	276	368	368	460	460	552
2	Теоретическая подготовка (%): - теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Общая и специальная физическая подготовка (%)	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30
4	Избранный вид спорта (%): техническая подготовка; тактическая подготовка; участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
5	Другие виды спорта и подвижные игры (%)	5-15	5-15	5-15	5-15	5-15	5-15	5-10	5-10
6	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10
7	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100

Годовой учебный план

Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными актами ежегодно разрабатывает и утверждает учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель и годовые учебные планы объемов тренировочного процесса на каждый уровень подготовки.

В учебном плане предусматривается:

- количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием тренировочных занятий в течение недели);
- занятия по предметным областям;
- проведение тренировочных сборов;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения занимающимися дневника самоконтроля, аудио и видео материалами и другими способами

(выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);

- промежуточная (итоговая) аттестация.

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;

- участием занимающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки.

Примерный учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель по спортивным дисциплинам вида спорта легкая атлетика представлен в таблице № 6.

Таблица № 6

Примерный учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
			Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый					
							1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Общий объем часов		1932					184	276	276	368	368	460
1.	Обязательные предметные области	1353					129	193	193	258	258	322
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	195					19	28	28	37	37	46
1.2.	Общая физическая подготовка	578					55	82	82	111	110	138
1.4.	Вид спорта	578					55	82	82	111	110	138
2.	Вариативные предметные области	360-554					33-51	52-80	52-80	66-103	70-107	87-133
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	194					18	28	28	37	37	46
2.3.	Специальные навыки	166-360					15-33	24-52	24-52	29-66	33-70	41-87
3.	Теоретические занятия		195-389									
4.	Практические занятия			1543-1737								
5.	Самостоятельная работа	0-194					0-18	0-28	0-28	0-37	0-37	0-46
6.	Аттестация	27					4	4	4	6	4	5
6.1.	Промежуточная аттестация				12		2	2	2	2	2	2
6.2.	Итоговая аттестация					15	2	2	2	4	2	3

Примерный учебный план тренировочных занятий углубленного уровня обучения из расчета 46 недель

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам на углубленном уровне обучения (в часах)	
			Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Углубленный	
							1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		1012					460	552
1.	Обязательные предметные области	708					322	386
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	101					46	55
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	152					69	83
1.4.	Вид спорта	304					138	166
1.5.	Основы профессионального самоопределения	152					69	83
2.	Вариативные предметные области	191-292						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	50					23	27
2.2.	Судейская подготовка	50					23	27
2.3.	Специальные навыки	91-192					41-87	50-105
3.	Теоретические занятия		101-202					
4.	Практические занятия			810-911				
5.	Самостоятельная работа	0-101					0-46	0-55
6.	Аттестация	11					5	6
6.1.	Промежуточная аттестация	5			5		2	3
6.2.	Итоговая аттестация	6				6	3	3

Глава III. Методическая часть

Содержание и методика работы по предметным областям, уровням сложности. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта легкая атлетика

Программный материал для практических занятий.

На 1 – 6 году базового уровня сложности.

Программный материал соотносится к представленным тренировочным заданиям, отображающих основные направления тренировочных средств. Особое внимание уделяется обеспечению всестороннего развития физических качеств, преимущественно координационным и скоростным способностям, воспитанию общей выносливости. Подготовка характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. На уровне сложности значение имеет обучение технике выполнения физических упражнений посильное для этого возраста. Большое внимание должно быть уделено развитию быстроты движений. Целесообразно использовать физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовые качества у подростков. Для успешного воспитания ловкости большая роль уделяется подвижным и спортивным играм. Этот возраст благоприятен воспитанию гибкости.

На 1-2 году углубленном уровне сложности.

Программные материалы представлены в виде стандартных тренировочных заданий, сгруппированных по принципу их преимущественной направленности.

Каждое тренировочное занятие, состоящее из подготовительной, основной и заключительной частей, может быть построено на основе использования предлагаемых тренировочных заданий. Для этого следует в начале наметить задачи конкретного тренировочного цикла. Затем, исходя из поставленных задач и этапа подготовки, из блоков заданий соответствующей направленности выбираются наиболее адекватные, которые и составляют основу предстоящей тренировки. На конец, из блока заданий для проведения разминки подбирается наиболее подходящий комплекс упражнений подготовительной части. В одну тренировку включается не более 2-3 стандартных тренировочных заданий (1- разминка; 1-2 - основная часть). Заключительная часть должна состоять, как правило, из подведения итогов тренировочного занятия.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

План - схема годового цикла.

План - схема годового цикла подготовки представляет собой конкретно выраженную концепцию построения тренировок на определенном этапе подготовки.

На 1-3 году обучения базового уровня сложности. Для этапа начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряженной подготовки к ним. На первом и последующих годах спортивной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годового цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

На 4-6 году обучения базового уровня сложности. На тренировочных этапах до двух лет спортивной подготовки главное место в годовом цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных легкоатлетов, ее следует

На 1-2 году обучения углубленного уровня сложности характерен достаточно высоким уровнем подготовленности занимающихся. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического мастерства. При распределении объемов тренировочных средств основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке.

Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает периоды, этапы, мезоциклы. Распределение материала по видам подготовки в годовом цикле предусматривает на фоне общего увеличения количества часов, значительное повышение объема специальной физической и технической подготовки, а также увеличение объема соревновательной нагрузки. Реализация на практике годовых планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов юных легкоатлетов.

3.1. Техническая подготовка

Бег на короткие дистанции.

Методика обучения техники бега на короткие дистанции.

Прежде чем создать у занимающихся правильное представление о современной технике бега на короткие дистанции, необходимо ознакомить их с особенностями этого вида легкой атлетики.

Задача 1. Ознакомить с особенностями бега и создать у занимающихся правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

Для решения этой задачи занимающимся необходимо несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60 -100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки.

С целью ознакомления занимающихся с рациональной техникой бега применяются общепринятые средства: объяснение, живой показ, просмотр кинокольцовок, кинограмм, фотографий, рисунков.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой дистанции.

Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60-100 м):

- специальные беговые упражнения на отрезках 30м.;
- бег с высоким подниманием бедра;
- семенящий бег;
- бег с забрасыванием голени;
- бег прыжковыми шагами.

Многократное повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднятие бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Основными упражнениями для обучения технике бега по повороту является бег на 50-80 м с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала тренировки проходят по крайним (6-8) дорожкам, затем по 1-2; бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. По мере освоения занимающимися техники бега на короткие дистанции по дорожке большего радиуса следует переходить к бегу по дорожке меньшего радиуса.

Задача 4. Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

Основными средствами обучения являются:

- практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте;
- выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок;
- бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу).

Бегу с низкого старта должно предшествовать большое количество пробежек с высокого старта, способствующих овладению основами стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах.

Задача 5. Обучать технике финиширования.

Обучение начинается с разъяснения значения финишного броска и ознакомления с основными способами финиширования: грудью и плечом.

Основные средства:

- бег на 30-40 м с ускорением на финише;
- наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью;
- бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью.

Задача 6. Обучить технике бега в целом.

На этапе овладения техникой бега в целом необходимо систематически работать над уточнением деталей техники и закреплении правильных навыков. Важно добиться умения бежать свободно, контролируя свои движения. В процессе совершенствования техники необходимо применять большее количество специальных упражнений, постепенно повышая уровень их сложности.

Бег на длинные и средние дистанции.

Методика обучения технике бега на длинные и средние дистанции.

Под техникой бега следует понимать не только внешнюю форму, но и качественное содержание движений бегуна, такие как умение затрачивать минимум усилий на продвижение вперед, включать в работу необходимые группы мышц.

Задача 1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции.

Решение этой задачи начинается с выявления индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80-100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 50-100 м.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой.

Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Основным средством обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках.

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Для обучения технике бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Обучение технике высокого старта начинают с демонстрации данного бега. Затем изучают основные положения бегуна по командам «На старт!», «Марш!» и особенности стартового разгона. Группе занимающихся следует сразу изучить стартовые положения.

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности.

Задача 5. Обучить технике финиширования.

Финиширование - это бег на последних 10—15 м дистанции с пробегом финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования проводится в форме рассказа о способах пересечения полосы финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Практическое обучение технике финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед.

Задача 6. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Метание копья.

Методика обучения технике метания копья.

Задача 1. Ознакомить с техникой метания копья.

Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию копья.

При выборе способов «хвата» копья следует учитывать личные ощущения занимающихся. Для определения удобного хвата необходимо воткнуть копье перед собой на расстоянии вытянутой руки и охватить древко, расположив пальцы правой руки сверху и вдоль обложки, чтобы почувствовать хороший упор.

Далее выполняются следующие упражнения:

метание копья происходит обеими руками из различных положений с направлением копья в землю. При метании копья обеими руками снаряд держится над головой, левая рука - сзади правой;

метание копья с места в цель одной рукой. Копье удерживается над плечом, предплечье как можно ближе к древку копья, левая рука вытянута вперед.

Цель этих упражнений - научить занимающихся прикладывать усилия точно в продольную ось копья, следить, чтобы локоть метаемой руки не сгибался заранее.

Задача 3. Обучить метанию копья с места.

Основные средства обучения:

имитация финального усилия из исходного положения - стоя левым боком по направлению метания, левая нога - впереди, рука с копьем над плечом отводится назад - вниз, правая нога сгибается на счет «раз», туловище закручивается и наклоняется вправо. На счет «два», поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя ногу и поднимая руку с копьем локтем вперед, занимающиеся принимают положение «натянутого лука»;

метание копья в цель. Исходное положение то же, но используются облегченные снаряды;

метание копья с места из того же исходного положения, но бросок начинается с разгибания правой ноги и с последующим выведением вверх - вперед метаемой руки. Заканчивается бросок хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя.

Для овладения заключительными движениями в метании копья следует больше имитировать финальное усилие с предметами, резиновым эспандером, с помощью партнера и на тренажере. Благодаря имитационным упражнениям занимающийся правильно ощущает ритм и формы броска. При этом важно, чтобы занимающийся, выполняя «взятие снаряда на себя», научился правильно проходить положение «лука» с выведением локтя вверх. Освоение перехода от скрестного шага к финальному усилию облегчают звуковые ритмы.

Задача 4. Обучить отведению и метанию копья с бросковых шагов.

Большинство из основных элементов этой задачи осваивается упражнениями в облегченных условиях. Отведение копья тесно связано с выполнением бросковых шагов, с поворотом туловища вправо и продвижением боком. Основные упражнения обучения: имитация отведения копья в различных комбинациях без броска. Из исходного положения - стоя лицом вперед, левая нога - впереди, грудь обращена по направлению метания, рука с копьем - над плечом, кисть - на уровне головы, острие копья направлено вперед -вниз. Далее делается шаг правой ногой и одновременно туловище поворачивается вправо, рука отводится прямо - назад; шаг левой ногой - полный поворот вправо и выпрямление руки с копьем сзади на высоте плеча, острие копья находится на уровне лица;

из того же исходного положения рука с копьем таким же образом отводится на 2 шага, затем возвращается в прежнее положение над плечом;

имитация отведения копья с последующим скрестным шагом без выделения ритма и с акцентом на нем. Выполняется без броска и в сочетании с ним. Из исходного положения, стоя лицом вперед, левая нога - впереди, рука со снарядом под плечом отводится на первых 2 шагах, после акцентируется скрестный шаг, левая нога опускается на опору и принимает предбросковое положение, но без метания;

то же, но с последующим легким броском и постепенным увеличением усилия в зависимости от овладения отдельными элементами и их сочетанием.

В результате выполнения этих упражнений, занимающиеся должны овладеть целостной структурой движений после второй контрольной отметки в облегченных условиях и с шага, затем связать это движение с финальным усилием.

Упражнения сначала выполняются в медленном темпе (в ходьбе), а затем в беге, но без остановки так, чтобы добиться слаженности исполнения.

Задача 5. Обучать технике метания копья с разбега.

Длина разбега определяется для каждого занимающегося индивидуально и зависит от ростовых данных занимающихся и скорости, которую они развивают.

Вначале делается разметка разбега, а в процессе совершенствования она уточняется. Размечая разбег, следует отметить 3-4 длины Копья от дуги для метания копья по направлению, обратному разбегу. В конце этого отрезка делается отметка, а от нее отмеряют ещё длину 6-7 копий и делают исходную отметку, которая являясь началом разбега.

Для овладения техникой разбега применяются следующие упражнения:

- пробегание предварительной части разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку. Стоя лицом вперед, правая нога - впереди, рука с копьем - над плечом. Несколько раз занимающиеся пробегают расстояние до второй контрольной отметки с уточнением, куда попадет левая нога;
- пробегание предварительной части разбега в сочетании с отведением копья и выполнением бросковых шагов без броска. Таким образом, уточняется место остановки метателя, с которого он выполняет бросок;
- метание копья с укороченного разбега. Разбег еще не установлен окончательно, но позволяет набрать необходимую скорость, которую нужно удержать во время бросковых шагов и выполнить ритм последних шагов, связанный с финальным, решающим усилием;
- подбор и опробование индивидуального разбега, его коррекция. После нахождения второй контрольной отметки каждый занимающийся многократно пробегает предварительную часть разбега с последующей коррекцией ее со стороны преподавателя. Затем замеряется стопами или рулеткой расстояние от первой контрольной отметки до второй и запоминается;
- метание копья с помощью разбега с продолжением уточнения расстояния. Главное, на что должен акцентировать внимание преподаватель, решая данную задачу, - это выполнение бросковых шагов в соответствующем ритме и в сочетании их с финальным усилием. Другие, более второстепенные элементы техники будут осваиваться обучаемыми на протяжении длительного времени.

Задача 6. Совершенствование техники метания копья.

После овладения основами техники метания копья с разбега уточняются хват снаряда, вариант несения и отведения копья в разбеге, особенности

бросковых шагов, движений плечевым поясом и туловища, ритмовая структура броска, длина полного разбега.

Для совершенствования техники метания копья необходимо ознакомить занимающихся с различными вариантами выполнения отведения снаряда и способами проведения финального усилия. Установление и совершенствование индивидуального варианта техники метания копья требует длительного времени. Участие в соревнованиях позволяет определить уровень специальной подготовленности и эффективность техники метания копья, а также определить пути дальнейшего совершенствования этого вида легкоатлетического спорта.

Метание молота.

Методика обучения технике метания молота

Метание молота является сложным по координации двигательным действием, требующим от занимающихся большой физической силы. Поэтому обучение технике метания молота должно быть построено с учетом особенностей физического развития и двигательного опыта занимающихся.

Вес снаряда при обучении должен соответствовать весу и силе занимающегося. При овладении техникой метания молота также используются вспомогательные снаряды.

При обучении технике метания молота необходимо соблюдать меры безопасности. Метание молота следует выполнять только на специально оборудованных площадках и секторах.

Задача 1. Ознакомить с техникой метания молота.

Данная задача решается с помощью показа и объяснения техники метания молота в целом и по частям. Рассказ об основных моментах техники метания данного снаряда сопровождается показом кинограмм, фотографий, рисунков, плакатов и видеозаписей. С целью показа техники метания молота могут быть использованы тренировки и соревнования. Занимающихся знакомят с правилами соревнований и оборудованием мест для занятий.

Задача 2. Обучить способу держания молота и технике предварительных вращений.

После ознакомления занимающихся с техникой метания молота в целом необходимо изучить способ держания снаряда. Для этого нужно взяться за ручку молота сначала левой рукой, затем положить на нее правую руку, чтобы ощутить удобство хвата. Затем молот поднимают перед грудью и встряхивают им несколько раз.

Предварительные вращения следует выполнять в полуприседе, перенося вес тела с одной ноги на другую, в направлении, противоположном положению молота.

Для освоения техники предварительных вращений следует применять вращение молота с приседанием и вставанием, держа его одной или двумя

руками. Для этой цели также используются вспомогательные снаряды (набивные мячи на лямках, гири, мешки с песком, палки).

Для изучения предварительных вращений применяется целый ряд специальных упражнений:

- вращение молота левой рукой создает правильное представление о работе мышц туловища во время предварительного вращения, приучает к правильному противодействию силе его тяги;
- вращение молота правой рукой улучшит равновесие и владение снарядом;
- вращение молота двумя руками, приседая и вставая;
- вращение молота двумя руками в ходьбе;
- делать шаг левой ногой, когда молот проходит вверху, и шаг правой ногой, когда молот внизу;
- вращение разнообразных снарядов на месте и в ходьбе.

Усвоив технику предварительных вращений молота, можно переходить к увеличению скорости раскручивания снаряда.

Задача 3. Обучить технике поворота с молотом.

Обучение технике поворотов в метании молота следует начинать с изучения движения ног, выполняя имитационные упражнения без снаряда на два счета

На счет «раз» выполняется первая половина поворота (двухопорное положение), на счет «два» - вторая половина поворота (одноопорное положение)

Затем это упражнение следует выполнять без счета, слитно, с равномерной скоростью. Руки, при выполнении поворотов, следует держать соединенными вместе, поднятыми вперед - вниз - вправо. Голову нужно держать прямо лицом к снаряду, на ноги не смотреть.

Для развития «чувства равновесия» выполняются упражнения поворотов с закрытыми глазами.

При обучении технике поворотов необходимо применять разнообразные специальные упражнения с открытыми и закрытыми глазами.

Только после освоения этих упражнений можно изучать повороты с молотом.

Задача 4. Обучить технике финального усилия.

Основным упражнением для обучения технике финального усилия является метание молота с одним поворотом.

Для овладения техникой финального усилия, а также развития силы и быстроты применяются следующие специальные упражнения:

- метание ядра или гири двумя руками через голову назад;
- метание ядра или гири двумя руками влево - назад -вверх;
- метание ядра двумя руками с одним поворотом;
- метание гири двумя руками с одним поворотом;
- метание веса с одним поворотом;

- метание набивного мяча на лямке с одним поворотом;
- вырывание гири левой рукой с поворотом;
- метание молота с одного, двух, трех поворотов.

Задача 5. Обучить технике метания с поворотами.

При обучении данной технике следует соблюдать постепенность и последовательность. Для овладения техникой метания с поворота предлагаются основные упражнения:

- метание молота с одного поворота;
- метание разных снарядов (набивного мяча с лямками, гири, веса и других) с тремя и более поворотами;
- метание облегченного молота с тремя-четырьмя поворотами;
- метание молота на технику;
- метание молота на дальность с закрытыми глазами.

Вначале эти упражнения выполняются без финального усилия, и молот выпускается по инерции. Затем все метания выполняются в полной координации.

При овладении техникой метаний с поворотами решаются следующие задачи:

- овладеть движением левой ноги для создания целостного вращательно-поступательного движения;
- сохранить устойчивое динамическое равновесие за счет переноса веса тела на левую ногу и перехода на нее;
- выполнять движения без пауз в работе левой ногой и своевременно ставить на опору правую ногу, не теряя на ней равновесия;
- овладеть обгоном ногами и тазом снаряд за счет ускоренной постановки правой ноги на опору;
- создать основу правильного ритма за счет более быстрого выполнения второго и третьего основных поворотов;
- стабилизация техники метания молота в целом требует длительного времени;
- в дальнейшем следует чередовать метания на результат и на технику.

Задача 6. Совершенствование техники метания молота.

Для совершенствования техники метания молота можно использовать все описанные ранее упражнения, а также:

- метание молота из круга, при этом соблюдаются правила соревнований;
- метание молота разного веса и с разной интенсивностью;
- метание молота на прикидках и соревнованиях.

Метание диска.

Методика обучения метания диска.

Обучать метанию диска следует на твердом грунте, пригодном для выполнения поворотов, или в круге для метаний, подготовленном в соответствии с правилами соревнований.

Во время обучения метанию диска необходимо соблюдать особые меры предосторожности. Так, на занятиях диски метают только в одном направлении. Места для метаний диска, в том числе и круги, располагаются по возможности дальше один от другого.

При групповом обучении целесообразно круги для метания ограждать веревочными или металлическими сетками, устанавливаемыми от круга на расстоянии, определенном правилами соревнований.

Если же огражденных кругов для метаний нет, то надо установить очередность в выполнении бросков, а передвижения по площадке допускать только с прекращением метания.

Задача 1. Ознакомить занимающихся с техникой метания диска с поворота.

Средства:

- показать технику метания диска с поворота из круга и кратко объяснить основы техники, демонстрируя наглядные пособия. Наблюдать за техникой лучших метателей диска;
- ознакомить со снарядом, местом для метания и правилами выполнения метания на соревнованиях;

Задача 2. Научить правильно держать и выпускать диск.

Средства:

- показать и проверить, правильно ли занимающийся держит диск;
- Выполнять размахивание рукой с диском и имитировать бросок.
- метать диск с правильным его вращением;

Методические указания:

- следить за тем, чтобы занимающиеся держали диск в свободно опущенной руке, не захватывая его глубоко пальцами;
- метать диск сначала из положения, стоя вполборота направо к направлению метания, ноги расставить немного шире плеч и почти выпрямить, стопы слегка развернуть;
- сначала свободной рукой с диском выполняют раскачивания небольшой амплитуды в переднезаднем направлении. Движение руки сопровождается небольшим поворотом плечевого пояса. Бросать диск надо после замаха руки с диском назад, не фиксируя ее в плечевом суставе. Сначала изучается выбрасывание диска с указательного пальца и выпуск его с вращением по направлению движения часовой стрелки. Затем осваивается выпуск диска в определенном направлении и приобретает умение придавать ему выгодное положение при вылете.

Задача 3. Научить фазе финального усилия, т. е. заключительному движению после поворота

Средства:

- метание диска с места из положения, стоя боком к направлению метания;
- то же из положения стоя спиной к направлению метания;
- то же из положения стоя на одной ноге, одноименной метаемой руке;
- имитация фазы финального усилия без предметов и с предметами.

Методические указания.

По мере овладения навыками правильного выпуска диска следует приближать исходное положение к такому, из которого выполняется финальное усилие после поворота. Для этого занимающиеся сначала становятся боком к направлению метания и широко расставляют ноги. Замах диска, постепенно увеличиваясь с каждой попыткой, выполняется с поворотом плечевого пояса и сопровождается сгибанием правой ноги в колене и перенесением на нее веса тела. При замахе не подчеркивать наклон туловища вперед или в сторону и следить за возможно более полным поворотом плечевого пояса направо (скручивание). При метании с места из положения «стоя на правой ноге» во время замаха диска выносить вправо - назад левую ногу; оторвав от опоры, отставить назад, разводя бедра, и сохранять вес тела на правой ноге. Выполнять метания с места, как обычно в финальном усилии после поворота, в момент опускания левой ноги на грунт. Метание из положения стоя спиной к направлению броска наиболее трудное, поэтому в начале обучения этому упражнению можно отвести время на одном из занятий, а затем возвратиться к нему в процессе дальнейшего обучения. Это позволит создать представление о лучшем варианте выполнения финального усилия, к которому занимающиеся должны стремиться.

Фаза финального усилия изучается с помощью имитационных упражнений, выполняемых с различными предметами: резиновой палкой, фанерной ракеткой, веткой дерева. Движения выполняются с активным поворотом плечевого пояса в виде удара по цели, находящейся справа - впереди на уровне плечевого сустава. Эти же движения можно заканчивать броском (камни весом 200 - 400 г. и более, деревянные или резиновые палки весом до 1- 2 кг) по способу метания диска.

Задача 4. Научить повороту.

Средства.

- повороты без диска и с диском с различной скоростью;
- повороты с различными предметами: резиновыми и деревянными палками, ветками деревьев, мячами с петлей;
- выполнение частей поворота.

Методические указания:

Обучение повороту для метания диска проводится с первых занятий параллельно с выполнением упражнений для решения предыдущих задач. Сначала поворот изучается без диска, а затем с диском или с предметами,

которые удобно держать. Особенно полезно использовать диски с петлей, сделанной из плотной широкой тесьмы, обхватывающей плоскость диска с одной стороны и прикрепленной концами с противоположной стороны в обхват. Кисть просовывается между петлей и плоскостью диска. Выполняя имитационные упражнения с таким диском, можно быстрее овладеть движениями в повороте с раскрепощенными мышцами, чему уделяется особое внимание. С помощью имитационных упражнений изучаются отдельные фазы поворота: исходное положение для поворота, предварительное размахивание, вход в поворот, переход-скачок с левой ноги на правую во время поворота, ритм в повороте. Точность выполнения техники всего поворота проверяется в последующем метании диска.

Задача 5. Научить метанию диска с поворотом.

Средства:

Метание диска с поворотом.

Метание диска с малой скоростью из круга.

То же с ускорением и на результат.

Упражнения из задачи 4.

Методические указания.

Метание диска с поворотом следует начинать из промежуточного исходного положения, при котором метатель заканчивает вход в поворот, но находится еще на опоре обеими ногами. Стопы ног в этом положении развернуты. Рука с диском отводится за туловище, в то время как плечевой пояс повернут направо.

При выполнении поворота не следует быстро поворачивать голову и плечевой пояс налево. По мере того как занимающиеся будут приобретать устойчивость в повороте и научатся выполнять его слитно с финальным усилием, можно переходить к метанию с поворотом из положения стоя спиной к направлению броска, делая широкий замах рукой вправо и скручивание. Если занимающимся трудно изучать метание диска с поворотом из такого исходного положения, следует возвращаться к имитации поворота, к выполнению его из промежуточного исходного положения, а затем снова изменять исходное положение туловища за счет поворота направо, соответственно изменяя также и положение стопы.

Задача 6. Совершенствование в технике метания диска в различных условиях, индивидуализация техники в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося.

Средства:

- метание диска с поворотом из различных исходных положений;
- метание диска из круга в различных направлениях по отношению к Ветру;
- упражнения, перечисленные ранее;
- Метание диска на результат и участие в соревнованиях.

Методические указания.

После освоения основной схемы метания с поворотом переходят к исправлению недостатков в технике, а также к изучению деталей, которые не имеют существенного значения для овладения схемой метания с поворотом, но позволяют метать эффективнее. Следует обязательно обратить внимание на овладение активными движениями ног при входе в поворот и в финальном усилии: метание свободной рукой в сочетании с движениями левой руки и активным поворотом плечевого пояса в финальном усилии. Каждому метателю необходимо найти лучший вариант исходного положения перед поворотом и стремиться к активной и своевременной смене ног. Наряду с этим можно изыскивать методы и приемы, позволяющие ускорить движения в финальном усилии.

Техника толкания ядра.

Методика обучения толкания ядра.

Задача 1. Ознакомить с техникой толкания ядра.

Правильное двигательное и зрительное представление о технике толкания ядра создается методами объяснения и показа. При этом кратко объясняется последовательность движений, включая данные о форме, весе снаряда и правилах соревнований. Обычно объяснениям предшествует демонстрация.

Задача 2. Обучить держанию и выталкиванию ядра.

Обучение непосредственно толканию ядра следует начинать с его держания и заключительного усилия - выталкивания. После показа и объяснения держания ядра проверяется правильность его выполнения занимающимися. Ядро кладется на основании пальцев при вертикальном положении предплечья.

Для решения этой задачи представим следующие упражнения:

- перебрасывание ядра из рук в руки;
- толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей;
- толкание ядра вперед - вверх и вперед - вниз;
- толкание ядра через различные предметы.

Задача 3. Обучить технике толкания ядра с места (или финальному усилию).

Освоение толкания ядра с места можно начинать из положения стоя лицом, а затем боком к направлению метания, но с предварительным поворотом плечевого пояса направо. Эти упражнения являются переходными к толканию из исходного положения, стоя спиной к направлению метания. Ноги при этом слегка согнуты, левая нога впереди, вес тела преимущественно на правой ноге, согнутой в колене.

Задача 4. Обучить технике скачкообразного разбега.

Задача 5. Обучить технике толкания ядра со скачка.

На каждом занятии с занимающимися следует повторять толкание ядра с места и имитации скачка.

Кроме этого средствами для решения поставленной задачи будут следующие упражнения:

- имитация толкания ядра со скачка и без снаряда;
- толкание ядра облегченного веса со скачка;
- толкание ядра со скачка из круга, соблюдая правила соревнований, и на результат.

Задача 6. Совершенствование техники толкания ядра.

При совершенствовании техники толкания ядра в целом главными средствами для решения этой задачи будут:

- специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах;
- толкание ядер различного веса из круга;
- толкание ядра на результат.

Техника прыжков.

Обучение технике видов легкоатлетических прыжков.

Прыжки в длину с места и с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с места в длину на технику и на результат.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеofilьмов и показ. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях. Специальные упражнения. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусках и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30,40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Тройной прыжок с места. Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

Прыжок с шестом. Ознакомление с техникой прыжка с шестом. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение держанию шеста и бегу с ним.

Держание шеста сбоку. Хождение и спокойный бег с шестом на отрезках 20-30 м. Обучение входу в вис на шесте. Вход в вис на шесте с 1,2,4 шагов, шест над плечом и в упоре о бортик. То же, держа шест сбоку, выводя его вперед в упор на предпоследнем шаге, подходя шагом (2,4,6 шагов). То же, подбегая с небольшим ускорением на последних шагах. Обучение подъему ног и туловища. Прыжки с шестом в длину с разбега в 6-8 шагов, поднимая ноги до прямого угла. То же, поднимая туловище до горизонтального положения и поворачиваясь налево на 180°, не отпуская шеста от правого плеча. Обучение прыжку с шестом через планку. Прыжки через планку на небольшой высоте (150-170 см) с закрепленным шестом, выполняя подъем туловища, поворот с переходом в упор на шесте и отталкивание от шеста. Обучение прыжку в целом.

Прыжки с шестом с разбега в 6-8 шагов, выполняя все элементы слитно, постепенно поднимая планку.

Специальные упражнения. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, боком; кувырок назад с выходом в стойку на кистях; перевороты боком; стойка на голове и на кистях и др. Держание и бег с гимнастической палкой или копьем, как с шестом. Лазанье по канату с помощью ног и на одних руках. Раскачивание на канате или на кольцах толчками ног. Соскок с возвышения в висе на шесте (конь, козел и пр.). Прыжок на канат с двух шагов в положение «виса на шесте». То же с разбега в 2, 4, 6 шагов. Подъем ног и туловища махом в висе на канате или на кольцах. Переход в висе на канате с малого возвышения на более высокое. Подъем ног и туловища на гимнастический стол из виса на канате с поворотом налево и переходом в упор согнувшись. Переход через планку высотой 80-100 см через стойку на кистях с поворотом и отталкиванием от плинта или какого-либо другого возвышения и др.

Спортивная ходьба.

Методика обучения спортивной ходьбе.

Процесс обучения в спортивной ходьбе начинается с обучения техники. Несмотря на кажущуюся простоту движений в спортивной ходьбе, процесс обучения технике - это всегда длительный процесс становления нового и сложного навыка. Научить держать прямую ногу в момент вертикали не требует большого времени. Сложность заключается в умении правильно чередовать сокращение мышц с расслаблением при сравнительно небольших амплитудах движений, выполняемых с большой частотой.

За кажущейся простотой движения в спортивной ходьбе скрывается весьма сложная, точно координированная деятельность нервно-мышечного аппарата, обусловленная процессами возбуждения и торможения, позволяющими сочетать работу и отдых. Исключить из работы многие мышцы, не производящие полезного эффекта, сделать ходьбу естественной и свободной, научиться при высокой скорости сохранять двойную опору - задачи далеко не простые, требующие для своего решения много времени.

Обучение технике можно начинать с самого раннего возраста (10-12 лет), но этот процесс будет продолжаться многие годы вместе с ростом спортивного мастерства.

Основная задача обучения - научить правильной технике спортивной ходьбы, выполнять ее свободно, без излишнего напряжения, с разной скоростью передвижения, а также определить оптимальную скорость (темп и длину шага) для каждого занимающегося. Для решения указанной задачи ниже предлагается методическая последовательность обучения, приводятся частные задачи, средства и методические указания.

Задача 1. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы.

Средства. 1. Объяснение особенностей техники спортивной ходьбы. 2. Демонстрация спортивной ходьбы (показ преподавателем, просмотр кинопрограмм, кинокольцовок). 3. Попытки выполнения техники спортивной ходьбы.

Методические указания.

Преподаватель или скороход несколько раз демонстрирует спортивную ходьбу после объяснения ее техники. Ходьба проводится с обычной соревновательной скоростью, а также медленно. Пытаясь воспроизвести технику ходьбы, занимающиеся проходят 2-3 раза по 50-60 м, а преподаватель обращает их внимание на основные ошибки: согнутые ноги в фазе передней опоры и в момент вертикали, наклон туловища вперед и назад, общую скованность движения и т.д.

Задача 2. Научить правильным движениям ног при спортивной ходьбе.

Средства.

Ходьба, при которой нога ставится на землю выпрямленной и остается в таком положении до момента вертикали.

То же упражнение с постоянным увеличением скорости.

Методические указания. При выполнении ходьбы ногу следует ставить на грунт с пятки с последующим перекатом на всю стопу. Полезно напомнить занимающимся об активном выпрямлении ноги к моменту постановки ее на грунт, а не раньше. Иначе будет получаться ходьба с «замахом», что способствует переходу на бег. Активно выводить голень вперед нужно рекомендовать только тем, кто испытывает затруднения в выполнении разгибания ноги к началу ее приземления.

Задача 3. Научить движению таза при спортивной ходьбе.

Средства:

- Ходьба энергичным, широким шагом с акцентированием на движениях таза вокруг вертикальной оси.
- Ходьба по прямой линии, выставляя ногу после некоторого поворота вокруг вертикальной оси.
- В обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу (без движения рук).
- То же с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки.

Методические указания.

Каждое упражнение повторяется несколько раз (в зависимости от освоения отдельных элементов техники) Дистанция в этих упражнениях - 50-100 м. Если занимающийся хорошо переносит тело с ноги на ногу, не закрепощаясь при этом, то 3-е и 4-е упражнения можно пропустить. 2-е упражнение можно выполнять по беговой линии беговой дорожки стадиона. Во 2-м и 3-м упражнениях стопы надо ставить прямо, не разворачивая носки наружу.

Задача 4. Обучать правильным движениям рук и плеч при спортивной ходьбе.

Средства:

- Имитация движений рук на месте.
- Ходьба с руками за спиной.
- Ходьба почти с прямыми руками.
- Спортивная ходьба с активной работой плеч и рук.

Методические указания.

В 1-м упражнении не допускать движений в поперечном направлении. Движения должны быть свободными, без излишних напряжений. При выполнении 2-го упражнения надо указывать занимающимся на необходимость активных движений плечами. При этом руки могут быть сзади сцеплены. В 3-м упражнении движения руками выполнять широко и свободно. Дистанция ходьбы в указанных упражнениях 100 м.

Задача 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Средства:

- Спортивная ходьба с различной скоростью: медленной, средней, быстрой.
- Спортивная ходьба на вираже по наклонной дорожке (вниз, вверх), по

шоссе.

Методические указания.

При совершенствовании техники необходимо обращать внимание на:

- а) положение туловища и головы;
- б) мягкость, раскрепощенность движений туловища, ног и рук;
- в) достаточную длину шага, свободный перенос ноги, следить за тем, чтобы стопа при этом проносилась возможно ниже;
- г) своевременный (не ранний) отрыв пятки от грунта;
- д) согласованность всех движений.

При ходьбе нужно избегать излишних вертикальных и боковых колебаний тела. Дистанция ходьбы постепенно увеличивается до 400-800 м и более.

При совершенствовании техники спортивной ходьбы каждый занимающийся должен с помощью преподавателя определить удобный для себя темп ходьбы, оптимальное соотношение числа вдохов, выдохов и шагов и т.д.

При ходьбе по наклонной дорожке занимающимся необходимо следить за правильным положением туловища, при ходьбе в гору наклонять туловище вперед в зависимости от крутизны склона, а при спуске - умело наклоняться назад.

Некоторые занимающиеся не могут полностью разогнуть ногу (или даже ноги) в опорном периоде. В этом случае рекомендуются такие упражнения:

- Ходьба в гору с акцентом на выпрямлении ноги в коленном суставе.
- Ходьба с наклоном туловища вперед (выпрямлять ноги обязательно, руки помогают выпрямлению).
- Ходьба с наклоном туловища вперед на каждый шаг, причем если впереди левая нога, то ее стопы касается левая рука.

Для устранения «шлепающей» ходьбы и укрепления мышц голени применяются следующие упражнения:

- Ноги в широком шаге, сзади стоящая нога на всей ступне, впереди стоящая нога на пятке. Перейти на носок сзади стоящей ноги, на всю ступню впереди стоящей ноги, затем занять исходное положение.
- Прикрепить петли к гимнастической скамейке или полу на расстоянии 60-70 см от стены. Стоя спиной к стене, встать в петли носками ног и без помощи рук (или с небольшой помощью) наклониться всем телом назад до опоры на стену. Затем вернуться в исходное положение.
- Ходьба, в которой акцентируется постановка ноги с пятки резким перекатом на носок.

Ходьба по мягкому грунту.

Для совершенствования поворотов таза вокруг вертикальной оси рекомендуются упражнения:

- Ноги на ширине ступни, руки перед грудью. Взаимно противоположные повороты плечевого пояса и таза.
- То же, руки движутся как при спортивной ходьбе.
- Ходьба с «закручиванием», шагать левой ногой не столько вперед, сколько далеко вправо, а правой - далеко влево.
- То же, но ставить ногу на прямую линию (ходьба по прямой). Движение ногой выполнять вперед, а не в сторону.
- Стоя на левой ноге, правая согнута впереди, руки перед грудью. Резко отводить согнутую ногу вправо и влево, акцентируя движение влево с движениями руками в противоположные стороны.
- То же, но с опорой руками. Прыжки, резко поворачивая таз вокруг вертикальной оси вправо-влево.
- Ходьба левым боком вперед, правая нога один раз движется перед левой, другой раз - за ней, с резким поворотом таза.
- То же, но правым боком.
- Ходьба носками внутрь с предварительным поворотом таза вокруг вертикальной оси. Длина шага 40-50 см.
- Спортивная ходьба «змейкой» на 2-4 м вправо и влево. Для совершенствования движений рук и плечевого пояса применяются такие упражнения:
 - Спортивная ходьба - руки сцепить перед грудью.
 - Спортивная ходьба - руки за головой.
 - Спортивная ходьба - с палкой на плечах и с палкой сзади в локтевых суставах.

Техника многоборья.

Основы техники многоборья.

Определяется целесообразностью движений и их эффективностью (право на существование получает только то, что способствует достижению более высокого результата). Чаще всего ошибки в технике связаны с неверным представлением о форме движений, развиваемых усилиях и правильном ритме. Поэтому для успешного овладения техникой большое значение имеет теоретическая подготовка тренера-преподавателя и занимающегося, понимание ими биомеханических основ каждого упражнения. Необходимо различать два вида спортивной техники.

Первый - идеальная модель, выработанная на основе практического опыта выдающихся спортсменов.

Второй - реально сформированная техника, которая зависит от индивидуальных особенностей, физической и психической подготовленности занимающихся.

При этом необходимо точно определить, что индивидуальные отличия в технике целесообразны и эффективны или ошибочны из-за недостаточного овладения техникой или неправильного обучения.

Параметры техники бега, отвечающие критериям эффективности, могут быть найдены при многократном пробегании коротких отрезков с максимальной скоростью и фиксацией времени с точностью до 0,01 с.

Учитывая, что старт в беге на 100 м имеет большое значение, критерием для его оценки может служить разность результатов в беге на 30 м со старта и с ходу (1 с).

В технике бега на 400 и 1500 м у десятиборцев часто отмечается повышенная асимметрия движения. Она выражается различиями в длине шага, в вертикальных колебаниях при отталкивании с разных ног и т.д. Асимметрия в движении приводит к снижению эффективности и экономичности бега. Для нахождения оптимальных параметров бега можно предложить пробегание заданных отрезков за определенное время. Если при изменении каких-либо параметров шага снижается ЧСС, значит снижается энергетическая стоимость бега. При нахождении оптимальных вариантов бегового шага можно улучшить результат в беге на 1500 м на 8-12 с.

Барьерный бег - ключевой вид десятиборья, требующий хорошей спринтерской подготовки, отличной гибкости и координации движений, хорошей подвижности в тазобедренных суставах.

Техника бега на 110 м состоит из старта и стартового разбега, преодоления барьеров, бега между барьерами, финиширования. Фактором, определяющим результат, является скорость, развиваемая занимающимся на дистанции. Поэтому все движения должны выполняться не только быстро, но и эффективно. Большинство десятиборцев выполняют восьмишаговый разбег на старте, следовательно, впереди располагается колодка для толчковой ноги. Преодоление девяти расстояний между барьером в три беговых шага требует определенного темпа и ритма. Ключевым моментом преодоления барьера является «атака» и сход. При «атаке» должны осуществляться три одновременных действия: быстрая постановка толчковой ноги, активные движения коленом маховой ноги и локтем руки, противоположной маховой ноге. При сходе маховая нога активно и упруго приземляется на переднюю часть стопы, полностью выпрямленной. Задача после схода - активно бежать за барьером.

Критерием технического мастерства в барьерном беге может служить разность результатов в беге на 110 м с барьерами и на 100 м (3,4-3,5 с).

Прыжки. Скорость, уверенность в разбеге - основа результата в прыжках в длину. У многих десятиборцев разбег неуверенный, медленный и короткий (30-41 м). Большое значение имеет ритм разбега, поэтому десятиборцы на начальном этапе должны освоить самый простой ритм - равноускоренный, при котором каждый следующий шаг выполняется быстрее предыдущего, и

скорость к моменту отталкивания будет наивысшей. Основной фазой в прыжках в длину является отталкивание. Эффективность отталкивания могут обеспечить следующие действия:

- максимальная скорость разгибания толчковой ноги;
- туловище во время отталкивания не отклоняется назад;
- положение плеч должно сохраниться таким же, как и в разбеге;
- подбородок должен быть слегка приподнят и взгляд устремлен вперед-вверх;
- быстрое и упругое отталкивание стопой маховой ноги;
- очень энергичная работа рук с резкой остановкой кисти руки, выходящей вперед.

Движения прыгуна в воздухе подчиняются единственной цели - сохранению равновесия и созданию удобного положения для приземления. Траектория полета заложена в отталкивании, и ее нельзя изменить. Приземление нужно начинать с подтягивания согнутых ног к груди (при этом голова и туловище не опускается к коленям), а затем ноги выпрямляются параллельно яме приземления с взятыми на себя носками ног. Необходимо помнить, что без понижения общего центра тяжести массы тела (ОЦТМТ) далеко не прыгнешь.

Критерием оценки технического мастерства в прыжках в длину может быть разность в результатах прыжка с полного разбега и с 10 беговых шагов (35-50 см).

Прыжки в высоту. Способ «фосбери-флоп» эффективен для многоборцев, так как они часто превосходят специалистов по прыжкам в высоту в скоростно-силовом потенциале. Каждый прыгун должен иметь свой разбег, соответствующий его физическим и скоростно-силовым данным. Физически более слабые прыгуны должны использовать разбег с большим радиусом. Они не в состоянии противостоять центробежной силе, которая возрастает по мере приближения к планке. Сильные десятиборцы последние 4-5 шагов выполняют по дуге с постепенно уменьшающимся радиусом и возрастающим центробежным ускорением. Для противодействия центробежной силе необходимо постепенно увеличивать наклон к центру дуги. На последних двух шагах занимающийся не противодействует центробежной силе. Плечи начинают двигаться прямолинейно по касательной к дуге разбега, и в момент отталкивания занимающийся занимает вертикальное положение.

Отталкивание должно совершаться по траектории прыжка вверх - за планку по касательной к дуге разбега. Мах, направленный от планки, создает вращательное движение вокруг ОЦТМТ. Эффективный переход через планку достигается прогибом со сближением головы и ног, согнутых в коленных суставах.

Критерием оценки технического мастерства в прыжках в высоту может быть превышение результата в прыжке над ростом десятиборца (15 см). Прыжок с шестом - очень сложный по технике вид. Для достижения высокого результата необходимо объединить быстроту, ловкость, прыгучесть. Хотя десятиборцы уже освоили результат 4,80-5,00 м, он достигается за счет их физических данных, а не отработанной техники. Задача прыгуна с шестом - перевести горизонтальную скорость движения, полученную при разбеге, в вертикальную при помощи шеста. Техника прыжка с шестом состоит из разбега, постановки шеста в упор и отталкивания, вися, подъема прыгуна на шесте, сгибания планки и приземления. У квалифицированных десятиборцев разбег равен 35-45 м и состоит из 20-22 беговых шагов. У многих десятиборцев разбег слишком короткий, медленный и неуверенный.

Эффективность техники прыжка с шестом определяется:

- увеличением темпа последних шагов разбега;
- своевременностью и плавностью постановки шеста в упор в два последних шага;
- сохранением скорости, приобретенной в разбеге и изменением направления этой скорости вперед-вверх;
- точным попаданием на место отталкивания; полным выпрямлением верхней руки при отталкивании;
- удержанием верхнего конца шеста выпрямленной правой рукой, при этом используя левую руку как упор для изгиба шеста; продвижением в висе грудью вперед до предела;
- мощным взмахом всем телом вверх;
- «отвалом» плеч назад и сгибанием ног в тазобедренных и коленных суставах;
- разгибанием;
- подтягиванием тела с поворотом; отжиманием на шесте.

Критерием оценки технического мастерства в прыжках с шестом может быть превышение результата над высотой хвата на шесте (30-50 см).

Метания - технически сложные упражнения, требующие высокой скоростно-силовой подготовки. Главным фактором, влияющим на дальность полета снарядов, является начальная скорость вылета. Рациональной техникой метаний является такая система движений, которая способствует увеличению пути приложения максимальной силы к снаряду, созданию более эффективного ритма движения, лучшему использованию эластических свойств мышц.

В толкании ядра разгон скачком должен быть похож на низкое скольжение, а не на высокий прыжок. С этой целью следует выполнять замах левой рукой в сторону правой, а голову направлять назад-направо, что предупредит раскручивание туловища. После скачка следует быстрая

постановка обеих ног, тем самым метатель сможет активно воздействовать на ядро, которое должно находиться на наибольшем расстоянии от точки вылета. Толчок должен начинаться с работы ног и таза, что довольно часто игнорируют многоборцы. Они недооценивают силу ног и пытаются толкать ядро в основном только рукой. В финальном усилии все движения направлены вверх. При этом усилие правой ноги направлено вверх-вперед, а левой вверх-назад. Многие многоборцы начинают скачок слишком быстро, отсюда скорость разгона ядра падает в начале двигательного усилия.

Критерием оценки технического мастерства в толкании ядра может быть разница в результатах толкания со скачка и с места (1,2-1,4 м).

В метании диска - технически сложном для десятиборцев, однако не требующем особых физических данных, требуется строго придерживаться формы и динамики движений. Технику метания диска можно разделить на три фазы: замах, поворот и бросок. Замах выполняется плавно по максимально широкой дуге. В конце замаха рука с диском покоится на уровне правого плеча или несколько ниже. В ходе поворота нижние части тела обязательно должны обгонять верхние и снаряд.

Многие ошибки в повороте заложены в замахе и начальной стадии поворота:

- короткая продолжительность замаха;
- резкое начало поворота;
- опережающее движение руки в повороте;
- очень быстрый поворот плечевого пояса;
- неустойчивое положение на левой ноге;
- натыкающаяся, жесткая постановка правой ноги после входа в поворот.

У всех многоборцев большая продолжительность одноопорных и безопорных фаз. Причиной этих ошибок может быть:

- на входе в поворот движение правого бедра вверх;
- отталкивание левой ногой вверх;
- ранний отрыв левой ноги от грунта после входа в поворот;
- потеря равновесия и завал верхней части туловища в последних фазах метания.

Бросок диска осуществляется разгибанием ног и мощным вращательным движением таза с проходом на активную левую ногу. Грубыми ошибками в финале могут быть:

- опущенная метаящая рука как результат ее недостаточного обгона корпусом;
- запоздалая постановка левой ноги на грунт перед броском;
- в момент двухопорного положения перед броском, диск не удален от точки вылета максимально.

Критерием оценки технического мастерства в метании диска может быть разница в результатах метания с поворота и с места (8-10 м).

Метание копья. Скоростно-силовое упражнение, требующее выполнять все движения с высокой скоростью и широкой амплитудой, где в работу включаются основные группы мышц ног, туловища, плечевого пояса, метательной руки. Ведущие десятиборцы не уступают по своим весоростовым показателям, общей и специальной физической подготовке занимающимся, специализирующимся в метании копья. Однако им не хватает подвижности в плечевом и локтевом суставах, имеются проблемы в технической подготовке. Основные технические ошибки десятиборцев:

- неумение набирать оптимальную скорость во время разбега;
- ритм бросковых шагов не способствует увеличению скорости системы метатель-копье;
- короткий путь сопровождения снаряда, тем самым непродолжительное воздействие на него.

В связи с этим, копье не получает достаточной скорости вылета, что снижает результат.

Критерием оценки технического мастерства в метании копья может служить разница в результатах метания с разбега и с места (15-17-м).

3.2 Тактическая подготовка.

Под тактической подготовкой понимается умелое использование приемов спортивной борьбы во время соревнования.

Бегуны на средние и длинные дистанции, прежде чем составить план тактической борьбы, учитывают возможности свои и соперников. В графике бега предусматривают: скорость, с какой следует пробегать каждый круг, в каких случаях вести бег (лидировать), за кем нужно следить, кого и когда обгонять, в какой момент начинать финишный бросок и т. д. Все это делается с расчетом на выигрыш первенства или для достижения лучшего спортивного результата. Желая выиграть бег, уже со старта бегун стремится занять выгодное положение на дорожке и перейти к бегу с заранее намеченной скоростью. С этой целью он пробегает первые 40-50 метров с большей скоростью, чем было намечено по графику. В таких случаях можно поступиться частью графика, сохранив его основу. На дистанции всегда выгодно бежать за лидером, так как такой бег менее утомителен. На дистанции, как правило, намеченный темп бега должен сохраняться. Поэтому обгонять соперников можно лишь в исключительных случаях, так как это всегда связано с излишними напряжениями. Не всегда правильно делать рывки вслед за противниками. Но если бегун, идущий впереди, неожиданно снизил скорость, то, чтобы сохранить свой темп бега, лучше обойти его. Если это произойдет вначале прямой, то бегуна можно обойти, не слишком увеличивая скорость и особо не нарушая ритм бега. При обходе вблизи поворота, нужно ускорить темп, чтобы вплотную подойти к противнику, а затем, сделав резкий бросок, обойти его и снова сохранить прежний темп. На

повороте следует избегать обгона. Его можно делать лишь тогда, когда противник сильно устал и сдерживает темп бега. Придерживаясь своего графика и желая выиграть соревнование, очень важно следить за лидером, чтобы не выпустить его из «зоны досягаемости». В беге на 800 м эта зона находится в пределах 15 м, на 1500 м — 25 м, а на 5000 м — 40 м.

Нежелательно в беге попасть «в коробочку», особенно во время финишного броска. Из нее трудно выбраться, кроме того, бегун невольно попадает в зависимость к окружающим соперникам и вынужден перейти на их скорость бега. Можно избежать «коробочки», если бежать у плеча противника. Важно также тактически правильно финишировать. Выгодно начинать финишный рывок несколько раньше, чем это сделает занимающийся, бегущий сзади, который может уменьшить разрыв. Финиширование обычно начинается на прямой или несколько раньше решительным и неожиданным рывком. При сильном встречном ветре начинать финишный рывок рано не рекомендуется.

Тактические приемы борьбы применяются также в прыжках и метаниях. В прыжках в высоту, например, чтобы выиграть первенство, выгодно начинать прыжки с большей высоты, меньше делать неудачных попыток, пропускать некоторые высоты

В метаниях занимающиеся строят свои расчеты на удачном выполнении первой попытки, другие стремятся выполнить все три попытки удачно и результативно.

К различным тактическим замыслам занимающиеся подготавливаются в процессе тренировки. Лучшее средство тактической подготовки легкоатлета - многократное участие в соревнованиях.

К средствам тактической подготовки относятся также беседы, рассказы, скажем, о выступлениях на соревнованиях опытных легкоатлетов, об их удачных действиях, обеспечивших им успех. Иногда, для примера, важно привести и неудачные случаи тактической борьбы, чтобы занимающиеся учли их и не повторяли.

3.3 Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития занимающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности занимающихся, периода тренировочного процесса и конкретных задач тренировочного занятия.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером, на гимнастических снарядах.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны, повороты туловища, поднимание и опускание ног и туловища, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища в положении лежа;
- упражнения для мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча;
- упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища;
- упражнения со скакалкой: прыжки на обеих ногах, прыжки с поворотами, в приседе;
- упражнения со штангой: простейшие упражнения с грифом, дисками от штанги и со штангой (приседание, наклоны и повороты);
- упражнения на развитие координации, гибкости; стойки, кувырки вперед и назад, «колесо»;
- упражнения на гимнастических снарядах: различные упражнения на гимнастической стенке, скамейке, брусьях, перекладине, лазание по канату.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол и различные эстафеты.
Кроссовый бег: равномерный, с ускорениями, темповой.

В процессе применения упражнений направленных на общую и всестороннюю подготовку занимающихся должны соблюдаться педагогические правила: от простого к сложному, от известного к неизвестному.

3.4 Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие необходимых легкоатлету физических качеств, соответствующих характеру данного вида легкой атлетики: силы, скорости, общей и скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости.

Упражнения для развития силы:

- акробатические упражнения;

- упражнения со штангой и с отягощениями;
- упражнения с использованием блоковых приспособлений;
- упражнения с набивными мячами, ядрами различного веса.

Упражнения для развития скорости:

- бег на месте и с продвижением;
- быстрое приседание;
- бег со старта;
- бег с максимальной скоростью до 100 м.;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 60 м.;
- бег с хода, бег в сочетании с прыжками, бег с горы.

Упражнения для развития общей и скоростной выносливости:

- многократное повторение упражнений с изменением скорости, темпа;
- упражнения с заданным темпом;
- игровые упражнения, кроссовый бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств с преодолением веса собственного тела:

- скачки;
- прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, в глубину, высоту, в длину в различных сочетаниях;
- силовые упражнения и на гимнастических снарядах; с различными - дополнительными отягощениями в беге, в прыжковых упражнениях, метаниях (пояс, жилет, манжеты);
- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (песок, снег, тропинки в лесу, против ветра и по ветру);
- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, в упражнениях на тренажерах, в метаниях различных снарядов.

Упражнения для развития гибкости, на растягивания и расслабления мышц:

- маховые движения руками и ногами в различной плоскости;
- пружинистые наклоны туловища;
- парные упражнения с сопротивлением на растяжение;
- круговые движения туловищем;
- упражнения с предметами;
- размахивание руками и ногами, встряхивание рук, ног на месте и в движении, расслабляя мышцы.

3.5 Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка легкоатлета заключается в постепенном расширении и углублении знаний, связанных с тренировкой в беге, прыжках,

метаниях. Квалифицированным занимающимся важно хорошо разбираться в основных вопросах спортивной тренировки. С ростом мастерства занимающихся теоретическая подготовка приобретает все большее значение.

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Темы:

1. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

2. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

3. Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике.

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных легкоатлетов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

4. Спортивная гигиена и режим.

Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, тренировочных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса занимающегося. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний.

Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. Методы профилактики заболевания СПИД.

5. Общие сведения о строении и функциях организма.

Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечнососудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

6. Врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля занимающегося

7. Основы техники видов легкой атлетики.

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков, фазы прыжков - разбег, толчок, полет и приземление, угол отталкивания и угол вылета. Основы техники метаний. Классификация метаний. Фазы метаний - разбег, вращение, финальное усилие, обгон снаряда, угол вылета.

8. Основы спортивной тренировки.

Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки занимающихся различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

9. Соревнования по легкой атлетике.

Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Положение о соревновании, программа и график проведения. Заявка на участие, личная карточка участника. Права и обязанности участников, представителя команды, судейской коллегии. Техника судейства. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю. Подведение итогов, система зачетов. Режим, особенности тренировки, отдых, питание в период соревнований. Предсоревновательная разминка, её значение и содержание. Тактика при участии в соревнованиях.

3.6 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка занимает значительное место в воспитании занимающегося легкоатлета на всех этапах его совершенствования.

Психологическую подготовку занимающегося можно разделить на:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к конкретным соревнованиям.

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у занимающегося таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих занимающегося систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;
- создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;
- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;
- развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);
- развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на:

- раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования;
- непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;
- получение диагностических данных об уровне тренированности занимающегося, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение (совместно с занимающимся) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;
- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;
- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у занимающихся волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;
- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности занимающегося;
- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать уточнение деталей предстоящей спортивной борьбы, создавать условия для готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность занимающегося.

В процессе психологической подготовки можно выделить два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- совершенствование специфических психических возможностей.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у занимающегося представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и

привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу.

Практической основой методики морально-волевой подготовки в тренировочном процессе являются:

- регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок;
- систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов:

- убеждение;
- принуждение;
- метод постепенно повышающихся трудностей;

При совершенствовании психических возможностей занимающегося одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения легкоатлета. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность занимающегося, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление.

3.7 Планы применения восстановительных мероприятий

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

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого занимающегося.

К медико-биологическим средствам относятся:

1. специализированное питание, фармакологические средства;
2. распорядок дня;
3. спортивный массаж (ручной и вибрационный);
4. гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);
5. отдельные виды бальнеопроцедур-хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
6. электросветотерапия-диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
7. баротерапия;
8. кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных легкоатлетов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме занимающегося, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок занимающегося естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными легкоатлетами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

Массаж и физиотерапевтические средства.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у занимающихся посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению

регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

3.8 Планы инструкторской и судейской практики

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

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

Требования мер безопасности в процессе реализации Программы

Тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий легкой атлетикой и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры-преподаватели и занимающиеся должны соблюдать правила техники безопасности.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства). Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий занимающихся, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Занимающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер-преподаватель обязан проверить физическое и психологическое состояние занимающегося перед началом тренировки.

Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Яму для прыжков в длину и тройным необходимо вскопать на достаточную глубину, песок необходимо взрыхлить и увлажнить. Во время прыжков нельзя допускать переходов занимающихся через беговую дорожку разбега. Занятия по бегу следует проводить в направлении против часовой стрелки. При проведении занятий по метаниям необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся не находились в зоне возможного падения снарядов. При проведении тренировок по бегу на короткие дистанции следить, чтобы бегуны занимали отдельные дорожки и строго следовали по ним. Тренеры-преподаватели и занимающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к тренерской работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в легкой атлетике от детского возраста до взрослых занимающихся является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия

тренировочного занятия на организм занимающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление занимающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма занимающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Объемы тренировочных нагрузок представлены в таблице № 4.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей легкоатлетов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в легкой атлетике многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки легкоатлета и контроля за ее эффективностью, а также отбора занимающихся для участия в более крупных соревнованиях.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся легкоатлетов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Занимающиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

3.9 Воспитательная и профориентационная работа

Цели и задачи воспитательной работы

Цель:

Воспитание личности социально ориентированной, всесторонне развитой, способной принимать решения в современных ситуациях, способной строить жизнь достойного человека.

Задачи:

- создавать условия для успешного развития и совершенствования умственных, физических и психических качеств каждого воспитанника;
- влиять на формирование патриотических чувств, морально-этических и волевых качеств;
- создавать предпосылки для утверждения здорового образа жизни;
- предупреждать возникновение вредных привычек, предупреждать устранение правонарушений.

Принципы воспитательной работы:

- предполагает, что личность формируется не в вакууме, а в жизненных ситуациях, этической системе человеческих взаимоотношений, которая возникает в совместной деятельности всех субъектов воспитательной системы ;
- взаимодействуя, сотрудничая друг с другом, дети и взрослые взаимно обогащаются, приобретают опыт социальной активности, самодисциплины и терпимости;
- отбор содержания, форм, методов с учетом особенностей групп и каждого воспитанника в отдельном.

Профориентационная работа.

Цель:

Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом

востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможность социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождение профессионального выбора.

Глава IV. Система контроля и зачетные требования

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблице № 7-10.

Таблица № 7

Нормативы общей физической подготовки для зачисления (перевода) на 1-3 год обучения базового уровня сложности Юноши

Развиваемое физическое качество	Контролируемые упражнения (тесты)	Показатели контрольных упражнений (тестов)		
		1 год	2 год	3 год
Бег на короткие дистанции				
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м. (сек)	Не более 9,5	Не более 9,4	Не более 9,4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 135	Не менее 145	Не менее 150
	Прыжки через скакалку в течении 30 сек. (кол-во раз)	Не менее 30	Не менее 40	Не менее 50
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 130	Не менее 140	Не менее 150
	Прыжки через скакалку в течении 30 сек. (кол-во раз)	Не менее 25	Не менее 30	Не менее 35
Выносливость	Челночный бег 3x10 м. (сек)	Не более 9,9	Не более 9,7	Не более 9,5
Прыжки				
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м. (сек)	Не более 9,5	Не более 9,4	Не более 9,4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 135	Не менее 145	Не менее 150
	Прыжки через скакалку в течении 30 сек. (кол-во раз)	Не менее 30	Не менее 40	Не менее 50
Метания				
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м. (сек)	Не более 9,7	Не более 9,6	Не более 9,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 130	Не менее 140	Не менее 150
	Прыжки через скакалку в течении 30 сек. (кол-во раз)	Не менее 28	Не менее 30	Не менее 32
Многоборье				
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м. (сек)	Не более 9,7	Не более 9,6	Не более 9,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 130	Не менее 140	Не менее 150
	Прыжки через скакалку в течении 30 сек. (кол-во раз)	Не менее 28	Не менее 30	Не менее 32

Нормативы
общей физической подготовки для зачисления (перевода) на 1-3 год
обучения базового уровня сложности
Девушки

Развиваемое физическое качество	Контролируемые упражнения (тесты)	Показатели контрольных упражнений (тестов)		
		1 год	2 год	3 год
Бег на короткие дистанции				
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м. (сек)	Не более 9,8	Не более 9,6	Не более 9,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 125	Не менее 135	Не менее 140
	Прыжки через скакалку в течении 30 сек. (кол-во раз)	Не менее 40	Не менее 50	Не менее 60
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 125	Не менее 135	Не менее 140
	Прыжки через скакалку в течении 30 сек. (кол-во раз)	Не менее 30	Не менее 40	Не менее 50
Выносливость	Челночный бег 3x10 м. (сек)	Не более 10	Не более 9,8	Не более 9,6
Прыжки				
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м. (сек)	Не более 9,8	Не более 9,6	Не более 9,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 125	Не менее 135	Не менее 140
	Прыжки через скакалку в течении 30 сек. (кол-во раз)	Не менее 40	Не менее 50	Не менее 60
Метания				
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м. (сек)	Не более 10	Не более 9,8	Не более 9,6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 125	Не менее 135	Не менее 140
	Прыжки через скакалку в течении 30 сек. (кол-во раз)	Не менее 35	Не менее 45	Не менее 50
Многоборье				
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м. (сек)	Не более 10	Не более 9,8	Не более 9,6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 125	Не менее 135	Не менее 140
	Прыжки через скакалку в течении 30 сек. (кол-во раз)	Не менее 35	Не менее 45	Не менее 50

Нормативы
общей физической подготовки для зачисления (перевода) на 4-6 году
обучения базового уровня сложности и 1-2 году обучения углубленного
уровня сложности.

Юноши

Развиваемое физическое качество	Контролируемые упражнения (тесты)	Показатели контрольных упражнений (тестов)				
		Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
		4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Бег на короткие дистанции						
Скоростные качества	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	Не более 9,3	Не более 9,2	Не более 9,1	Не более 9,0	Не более 8,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (сек.)	Не менее 190	Не менее 192	Не менее 195	Не менее 198	Не менее 200
	Бег 150 м. с высокого старта (сек.)	Не более 25,5	Не более 25,3	Не более 25,0	Не более 24,8	Не более 24,5
Спортивный разряд		3 ю. р.	2 ю. р.	1 ю. р.	3 р.	2 р.
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (сек.)	Не менее 170	Не менее 175	Не менее 180	Не менее 185	Не менее 190
	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	Не более 9,5	Не более 9,3	Не более 9,1	Не более 9,0	Не более 8,8
Выносливость	Бег 500 м. (сек.)	Не более 1 мин.44с	Не более 1 мин.40с	Не более 1 мин.38с	Не более 1 мин.35с	Не более 1 мин.30с
Спортивный разряд		3 ю. р.	2 ю. р.	1 ю. р.	3 р.	2 р.
Прыжки						
Скоростные качества	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	Не более 9,3	Не более 9,2	Не более 9,1	Не более 9,0	Не более 8,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 190	Не менее 192	Не менее 195	Не менее 198	Не менее 200
	Тройной прыжок с места (см.)	Не менее 5м. 40 см.	Не менее 5м. 45 см.	Не менее 5м. 50 см.	Не менее 5м. 55 см.	Не менее 5м. 55 см.
Спортивный разряд		3 ю. р.	2 ю. р.	1 ю. р.	3 р.	2 р.
Метания						
Скоростные качества	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	Не более 9,6	Не более 9,4	Не более 9,2	Не более 9,0	Не более 8,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 180	Не менее 185	Не менее 190	Не менее 193	Не менее 195
	Бросок набивного мяча 3 кг. снизу-спереди (см)	Не менее 10м.00см	Не менее 10м.10см	Не менее 10м.20см	Не менее 10м.30см	Не менее 10м.40см
Спортивный разряд		3 ю. р.	2 ю. р.	1 ю. р.	3 р.	2 р.
Многоборье						
Скоростные качества	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	Не более 9,5	Не более 9,4	Не более 9,2	Не более 9,0	Не более 8,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 180	Не менее 185	Не менее 190	Не менее 193	Не менее 195
	Бросок набивного мяча 3 кг. снизу-спереди (см)	Не менее 9 м.00 см	Не менее 9 м.10 см	Не менее 9 м.20 см	Не менее 9 м.30 см	Не менее 9 м.40 см
	Тройной прыжок с места (см.)	Не менее 5м. 30 см.	Не менее 5м. 40 см.	Не менее 5м. 50 см.	Не менее 6м. 00 см.	Не менее 6м. 10 см.
Спортивный разряд		3 ю. р.	2 ю. р.	1 ю. р.	3 р.	2 р.

Нормативы
общей физической подготовки для зачисления (перевода) на 4-6 году
обучения базового уровня сложности и 1-2 году обучения углубленного
уровня сложности.

Девушки

Развиваемое физическое качество	Контролируемые упражнения (тесты)	Показатели контрольных упражнений (тестов)				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бег на короткие дистанции						
Скоростные качества	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	Не более 10,3	Не более 10,1	Не более 10,0	Не более 9,8	Не более 9,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (сек.)	Не менее 180	Не менее 182	Не менее 185	Не менее 188	Не менее 190
	Бег 150 м. с высокого старта (сек.)	Не более 27,8	Не более 27,5	Не более 27,3	Не более 27,0	Не более 26,8
Спортивный разряд		3 ю. р.	2 ю. р.	1 ю. р.	3 р.	2 р.
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (сек.)	Не менее 160	Не менее 165	Не менее 170	Не менее 175	Не менее 180
	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	Не более 10,6	Не более 10,5	Не более 10,3	Не более 10,1	Не более 10,0
Выносливость	Бег 500 м. (сек.)	Не более 2 мин.01с	Не более 2 мин.00с	Не более 1 мин.58с	Не более 1 мин.55с	Не более 1 мин.50с
Спортивный разряд		3 ю. р.	2 ю. р.	1 ю. р.	3 р.	2 р.
Прыжки						
Скоростные качества	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	Не более 10,5	Не более 10,3	Не более 10,1	Не более 10,0	Не более 9,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 180	Не менее 182	Не менее 185	Не менее 188	Не менее 190
	Тройной прыжок с места (см.)	Не менее 5м. 10 см.	Не менее 5м. 15 см.	Не менее 5м. 20 см.	Не менее 5м. 25 см.	Не менее 5м. 30 см.
Спортивный разряд		3 ю. р.	2 ю. р.	1 ю. р.	3 р.	2 р.
Метания						
Скоростные качества	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	Не более 10,6	Не более 10,5	Не более 10,3	Не более 10,1	Не более 10,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 170	Не менее 175	Не менее 180	Не менее 183	Не менее 185
	Бросок набивного мяча 3 кг. снизу-спереди (см)	Не менее 8 м.00 см	Не менее 8 м.10 см	Не менее 8 м.20 см	Не менее 8 м.30 см	Не менее 8 м.40 см
Спортивный разряд		3 ю. р.	2 ю. р.	1 ю. р.	3 р.	2 р.
Многоборье						
Скоростные качества	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	Не более 10,5	Не более 10,3	Не более 10,1	Не более 10,0	Не более 9,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 170	Не менее 175	Не менее 180	Не менее 183	Не менее 185
	Бросок набивного мяча 3 кг. снизу-спереди (см)	Не менее 7 м.00 см	Не менее 7 м.10 см	Не менее 7 м.20 см	Не менее 7 м.30 см	Не менее 7 м.40 см
	Тройной прыжок с места (см.)	Не менее 5м. 00 см.	Не менее 5м. 10 см.	Не менее 5м. 20 см.	Не менее 5м. 30 см.	Не менее 5м. 40 см.
Спортивный разряд		3 ю. р.	2 ю. р.	1 ю. р.	3 р.	2 р.

Организация и проведение приемных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, в том числе итоговой и промежуточной аттестаций, осуществляется в соответствии с утвержденным в организации Правилами приема лиц в организацию, осуществляющую спортивную подготовку.

Проведение промежуточной и итоговой аттестации

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций занимающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика осуществляется перевод занимающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают занимающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают занимающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод занимающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе занимающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора образовательной организации.

4.1 Результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы по предметным областям в легкой атлетике является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта;
- история развития вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Результатом освоения Программы занимающимися на этапах подготовки является:

На этапе начальной подготовки:

- Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу
- Наличие 3 юношеский спортивного разряда

На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации)

1-го года обучения:

- Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
- Участие в организации и судействе соревнований.
- Наличие 2 юношеский спортивного разряда.

На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации)

2-го года обучения:

- Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
- Участие в организации и судействе соревнований.
- Наличие 1 юношеский спортивного разряда.

На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 3-го года обучения:

- Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
- Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- Участие в организации и судействе соревнований.
- Наличие 3 спортивного разряда.

На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 4-го года обучения:

- Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
- Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- Участие в организации и судействе соревнований.
- Наличие 2 спортивного разряда.

На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 5-го года обучения:

- Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
- Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- Участие в организации и судействе соревнований.
- Выполнение 2 спортивного разряда.

Глава V. Перечень информационной обеспеченности

5.1 Список литературных источников.

1. Волков В.М.. Восстановительные процессы в спорте.-М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Губа В.П., Никитушкин В., Гапеев В. Легкая атлетика.- Изд.: Олимп: Олимпия Пресс, 2006.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.-М.: Терра-Спорт, 2000.-240 с.
4. Легкая атлетика. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Государственный комитет по физической культуре и спорту, 1986.-218 с.
5. Легкая атлетика (бег на средние дистанции): Программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть)/Сост.: Ю.Г. Травин, В.В. Ивочкин.-М.: Советский спорт, 1989.-12 с.
6. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт,, 2004.-108 с.
7. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2003.-116 с.
8. Линец М. Возрастные закономерности становления и сохранения спортивного мастерства в беге на средние дистанции. : Легкая атлетика. _ 1990 , №9, с. 80.
9. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.-Екатеринбург, 2003.-131 с.
10. Озолин Н.Г.. Настольная книга тренера: Наука побеждать (профессия тренер).-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО«Издательство АСТ», 2002.- 864 с.
11. Попов В.Б. 1001 упражнение в тренировке легкоатлетов.-М.: ФОН,1995.
12. Психология: Учебник для институтов физической культуры/Под общ.ред. В.М. Мельникова.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. Селуянов В.Н.. Подготовка бегуна на средние дистанции.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.
14. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина.-М.: ВНИИФК, 1994.
15. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками.-М., 1995.-91 с.

16. Якимов А.М. Исследование объема специальных средств тренировки юных бегунов на средние дистанции. М: Физкультура и спорт, 1983 г.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

Приказ Министерство спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 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»

(<http://minsport.gov.ru>)

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
(<http://www.kubansport.ru/>

Правила вида спорта «легкая атлетика» -
[URL:http://rusathletics.mfo/docs?category=6686](http://rusathletics.mfo/docs?category=6686)

Глава VI. Условия реализации образовательной программы

Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года № 761н, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

Образовательная организация осуществляет обеспечение занимающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение занимающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем образовательной организации в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.