

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Курумканская детско-юношеская спортивная школа»

«Рассмотрено» на
заседании педагогического
совета МБОУ ДО
«Курумканская ДЮСШ»
протокол № 1
от «31» авг 2017 г.

«Утверждаю»:
Директор МБОУ ДО
«Курумканская ДЮСШ»
Ж.Ю. Рабжинов
Приказ № 112
от «31» августа 2017 г.

*Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по
циклическим видам спорта
«Легкая атлетика»*

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации программы- 8 лет

Разработчики: Дашиев Евгений Валерьевич, тренер – преподаватель по легкой атлетике;

Рецензент: Шагдурова А. Ч., к.п.н., ст. преподаватель,
кафедры инновационного проектирования
ГАУ ДПО РБ «БРИОП»

Содержание

	Разделы	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	12
2.1	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	12
2.2	Календарный учебный график	13
3.	Методическая часть	16
3.1	Методические рекомендации и указания	16
3.2	Содержание программы	36
3.3	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	45
3.4	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	47
4	Система контроля и зачетные требования	48
5	Перечень информационного обеспечения Программы	63
6	Приложение	66

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по циклическим видам спорта «Легкая атлетика» (далее - программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями и дополнениями от 14.12.07 г. № 329-ФЗ);
- Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 21 ноября 2008 г. № 48 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 20 декабря 2013 г. № 1099 «Об утверждении требований и условий их выполнения по виду спорта «легкая атлетика»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 12.10.2015 N 930 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- Постановлением администрации муниципального образования «Курумканский район» от 8 декабря 2015г. «Устав МБОУ ДО «Курумканская ДЮСШ» (в новой редакции)».

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптации учащихся в жизни общества;
- формирование общей культуры учащихся.

Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения.

Характеристика вида спорта «легкая атлетика»

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

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

Отличительные особенности вида спорта «легкая атлетика»

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе 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.

Исходя из наличия тренировочной базы в МБОУ ДОД «Курумканская ДЮСШ» культивируются следующие виды легкой атлетики: *Спринт, или бег на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега и бег на средние дистанции.*

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

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

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

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

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

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

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: начальной подготовки (от 9 до 10 лет), спортивной специализации (от 11 до 18 лет)

Специфика организации обучения

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

Основными формами тренировочного процесса являются:

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

Дополнительные формы тренировочного процесса:

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

При составлении программы автор опирался на следующие общепедагогические принципы:

- Принцип комплексности – все стороны учебно-тренировочного процесса тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга (теоретическая, практическая и общефизическая подготовки, воспитательная работа и педагогический контроль).
- Принцип преемственности - программный материал изложен по годам и этапам обучения, обеспечивая в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, обеспечивая постепенный спортивный рост учащегося.
- Принцип вариативности - широкое применение индивидуальных планов подготовки, средств и методов обучения, учет с помощью вариативности программного материала и самостоятельных занятий индивидуальных особенностей учащегося.
- Принцип доступности – материал программы и предлагаемые способы организации учебно-тренировочного процесса доступны учащимся, широкое применение индивидуальных занятий и педагогического контроля позволяют оперативно корректировать учебно-тренировочный процесс.
- Принцип последовательности – программный материал изучается «от простого к сложному», теоретическая подготовка предшествует практической.

Комплектование групп, организация тренировочных занятий осуществляется в соответствии с Уставом МБОУ ДО «Курумканская ДЮСШ».

Прием на обучение и срок освоения Программы осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (периоды подготовки и спортивной специализации).

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по учебному плану.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 9 лет желающие заниматься легкой атлетикой, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по легкой атлетике», утвержденным приказом учреждения. Перевод на этапы подготовки осуществляется на основании сдачи учащимися контрольно-переводных нормативов.

По мере обучения и при переходе с этапа начальной подготовки на тренировочный этап, приобретенные знания, умения и навыки у обучающихся по предметным областям Программы углубляются и расширяются.

На основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по легкой атлетике обучающиеся переводятся на следующие этапы спортивной подготовки.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям учебного плана. В промежуточную аттестацию входит сдача нормативов общей и специальной физической подготовки и сдача зачета на знание предметных областей Программы.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

В исключительных и обоснованных случаях, утвержденных решением Тренерского Совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное

прохождение этапа этого же уровня, но не более одного раза.

По окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по легкой атлетике обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается образовательной организацией в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Программа рассчитана на систематические занятия на этапах начальной подготовки и тренировочного этапа на протяжении 42 недель в течение учебного года.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся на этап начальной подготовки осуществляется не позднее 15 октября текущего года.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта легкая атлетика, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация;

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;

- на этапе спортивной специализации - 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

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

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов или спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с приложением №1 приказа Минспорта от 27.12.2013г. №1125.

Структура системы многолетней подготовки.

В соответствии с общими задачами определяются основные направления работы каждого этапа обучения учебной группы.

На этапе начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкой атлетике;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика;

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- приобретение опыта работы и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

Этап спортивной подготовки	Период	Срок подготовки
Этап начальной подготовки (НП)	До одного года (НП-1)	До 3 лет
	Свыше одного года (НП- > 1 года)	

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТСС)	Базовая подготовка (ТСС-1, ТСС-2)	До 2 лет
	Спортивная специализация (ТСС-3, ТСС-4, ТСС-5)	До 3 лет

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта срок Программы может быть увеличен на 1 год.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам в Программе

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Период	Срок подготовки	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1	Этап начальной подготовки (НП)	До одного года (НП-1)	До 3 лет	6	42	252
		Свыше одного года (НП- > 1 года)		8	42	336
2	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТСС)	Базовой подготовки (ТСС-1)	До 2 лет	12	42	504
		Базовой подготовки (ТСС-2)		12	42	504
		Спортивной специализации (ТСС-3)	До 3 лет	14	42	588
		Спортивной специализации (ТСС-4)		16	42	672
		Спортивной специализации (ТСС-5)		18	42	756

Минимальный возраст обучающихся - 9 лет, максимальный – 18 лет (по году рождения).

Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы

Этап	Период	Минимальный возраст обучающихся	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
1 этап - начальной подготовки	до одного года	9	10	12-14	25
	свыше одного года	10		10-12	20

2 этап - тренировочный этап	базовой подготовки	12	6	8-10	14
	спортивной специализации	14		6-8	12

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Учебный план составлен на 42 недели занятий. В плане (таблица 2) часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую физическую, избранный вид спорта «шахматы», развитие творческого мышления и самостоятельная работа обучающихся, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Таб.2.

№ п\п	Этапы, периоды, часы Предметная область	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		1				2									
		НП-1		НП-> 1 года		ТСС-1 базовой подготовки				ТСС-2, ТСС-3, ТСС-4, ТСС-5 спортивной специализации					
		6 ч.		8 ч.		12 ч.		12 ч.		14 ч.		16 ч.		18 ч.	
		%	Кол часов	%	Кол часов	%	Кол часов	%	Кол часов	%	Кол часов	%	Кол часов	%	Кол часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5,5	14	5,3	18	5,5	28	5,5	28	5,4	32	5,5	37	5,4	41
2	Общая и специальная физическая подготовка	32,9	83	33,1	111	32,7	171	32,7	165	32,9	194	32,8	221	32,8	248
3	Легкая атлетика	48,8	123	49,7	167	48,6	245	48,6	245	50	294	50	336	49,3	377
4	Другие виды спорта и подвижные игры	5,5	14	5,3	18	5,5	28	5,5	28	5,4	32	5,5	37	5,4	41
	Самостоятельная работа	5,5	14	5,3	18	5,5	28	5,5	28	5,4	32	5,5	37	5,4	41
	Промежуточная аттестация	1,6	4	1,2	4	0,8	4	0,8	4	0,7	4	0,6	4	0,5	4
	Итоговая аттестация														4
	Итого	100	252	100	336	100	504	100	504	100	588	100	672	100	756

2.2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	Этапы, периоды, часы Предметная область	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1		2				
		НП-1	НП-> 1	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5
		1 год	2 год	базовой подготовки		спортивной специализации		
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год		
1.	Теория и методика ФК и С	14	18	28	28	32	37	41
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма.	1	1	2	2	3	3	3
1.2	Физическая культура и спорт в России	1	1	2	2	3	3	3
1.3	Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике	1	2	3	3	3	3	3
1.4	Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.	1	2	3	3	3	3	4
1.5	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.	1	2	3	3	3	3	4
1.6	Врачебный контроль, самоконтроль	1	2	3	3	3	4	5
1.7	Основы техники видов легкой атлетики.	2	2	3	3	4	5	5
1.8	Основы спортивной тренировки.	2	2	3	3	4	5	6
1.9	Соревнования по легкой атлетике.	2	2	3	3	3	4	4
1.10	Основы спортивного питания	2	2	3	3	3	4	4
2	Общая физическая и специальная подготовка	83	111	171	171	194	221	248
2.1	Комплексы физических упражнений	23	31	50	50	58	65	72
2.2	Основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующиеся на них способности и	30	40	56	56	62	74	82

	их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой.							
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	30	40	65	65	74	82	94
3	Избранный вид спорта – легкая атлетика	123	167	245	245	294	336	377
3.1	Специальная физическая и функциональная подготовленность	45	62	90	90	100	129	136
3.2	Основы техники и тактики в лёгкой атлетике.	14	18	25	25	25	28	36
3.3	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	25	31	46	46	55	62	69
3.4	Специальные физические (двигательные) и психологические качества	25	31	46	46	54	62	66
3.5	Требования, норм и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по шахматам.	14	17	24	24	30	29	33
4	Другие виды спорта и подвижные игры	14	18	28	28	32	37	41
4.1	Задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр	2	2	3	3	3	4	4
4.2	Специфические физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр	10	14	21	21	25	29	31
4.3	Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	2	2	2	2	3
4.4	Сохранение собственной физической формы	1	1	2	2	2	2	3

	Самостоятельная работа	14	18	28	28	32	37	41
	Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня.	14	18	28	28	32	37	41
	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4	4
	Итоговая аттестация							4
Итого:		252	336	504	504	588	672	756

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

3.1 Методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

- организационно-методические указания по организации учебно-тренировочного процесса;
- содержание работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;

Организационно – методические указания

При приёме на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам требования к уровню их образования не предъявляются и принимают детей школьного возраста на основе индивидуального отбора преимущественно от 8 до 18 лет. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих общеобразовательных программ. Для проведения индивидуального отбора поступающих, образовательное учреждение проводит тестирование, а также предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном образовательной организацией.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала производится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

Учебно-тренировочный процесс на этапах начальной подготовки и тренировочного этапа должен строиться исходя из поставленных задач, возраста и спортивной подготовленности учащихся. Подробное конкретизированное описание учебно-тренировочного процесса приводится тренером-преподавателем в рабочей программе на учебный год (для каждого года обучения).

Методической основой учебно-тренировочного процесса являются выбранные методы обучения. Выбор методов обучения должен зависеть от задач этапа обучения, изучаемых разделов программы, индивидуальных возможностей учащихся.

В таблице 3 представлены возможные методы обучения по каждой теме годового план-графика учебного процесса. Количество «плюсов» в каждой графе показывает в убывающем порядке предпочтительность применения метода.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе

многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Разделы теоретической подготовки:

- *Место и роль физической культуры и спорта в современном мире*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по легкой атлетике.

- *История зарождения легкой атлетики*

Развитие легкой атлетики в мире и нашей стране. Достижения легкоатлетов России на мировой арене. Международная, Российская федерация легкой атлетики. Лучшие легкоатлеты мира и России. Количество занимающихся в России и в мире. Инвентарь и оборудование.

- *Гигиенические знания, умения и навыки*

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к

спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

- Основы спортивного питания

Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития легкоатлета. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

- Строение и функции организма человека

Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. легкой атлетики. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

- Требования охраны труда обучающихся при занятиях легкой атлетикой

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. легкой атлетикой). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

- Основы спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и

восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировке юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки, Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр кино, видеозаписей игр. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Положения о соревнованиях различного уровня (первенства города, области, СФО, России). Основные положения официальных правил соревнований по легкой атлетике. Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. лёгкой атлетикой). Специальная игровая и тренировочная форма легкоатлетов Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. легкой атлетикой и их стандарты. Перечень инвентаря для занятий легкой атлетикой (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры.

Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарём.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

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

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

Для развития:

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

- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность спортсмена

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

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

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

4 – отбор в сборные команды.

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

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

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

На этап начальной подготовки специализация начинающих легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков.

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

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

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 200м, 400 м, 600м прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки. Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие и средние дистанции делится на осенне-зимний подготовительный сезон,

осенне-зимний соревновательный сезон, переходный период и весенний подготовительный период, весенне-летний соревновательный сезон и восстановительный период. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель). Для юных бегунов на короткие дистанции и длинные дистанции 1-го и 2-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в июне в спортивно-оздоровительном лагере. В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

На тренировочном этапе проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.

Задачами тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;

- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний;
- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;
- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега;
- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
- развитие общей выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта;
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

При планировании подготовки юных спринтеров в учебно-тренировочных группах в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

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

Следующий этап – специально-подготовительный – включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 и 100 м на 1-2%.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки. Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать конкретную педагогическую задачу занятия, а тренировочное занятие – это как бы определенная последовательность тренировочных заданий. Тренировочное задание – это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- единообразие методики многоборной подготовки;
- дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- применение заданий методом вариативных упражнений – снижение монотонности;
- увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности;
- значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия. При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, в которой можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует

дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности. Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных легкоатлетов-спринтеров, и средневикиков позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки. Это даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику, проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысить надежность управления тренировочным процессом.

Классификация тренировочных заданий

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного занятия. Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные, состоящие из средств беговой (прыжковой) подготовки.

Воспитательная работа

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

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно

важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

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

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

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

Психологическая подготовка

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

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

- *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. *Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогические методы,

методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

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

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

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

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

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены,

сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

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

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

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

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

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

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию

специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

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

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

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

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

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

Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления

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

Педагогические средства восстановления. Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Психологические средства воспитания. К психологическим средствам относятся:

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

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

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

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния

здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ. Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Различные кувырки: вперед ,назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

ПЛАВАНИЕ. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и.с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

3.2 Содержание программы

№ п/п	Этапы, периоды, часы	Этапы, периоды и годы спортивной подготовки											
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		1		2									
		НП-1	НП-> 1 года	ТСС-1		ТСС-2		ТСС-3		ТСС-4		ТСС-5	
				базовой подготовки		спортивной специализации							
1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год					
1.	Теория и методика ФКиС	<p>1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.</p> <p>2. Физическая культура-составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.</p> <p>3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.</p> <p>4. Единая всероссийская спортивная классификация.</p> <p>5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.</p> <p>6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.</p> <p>7. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.</p> <p>8. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.</p> <p>9. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.</p> <p>10. Краткая характеристика международных связей российских легкоатлетов. Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.</p> <p>11. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.</p> <p>12. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912 г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. Для развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России.</p> <p>13. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).</p> <p>14. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его</p>											

функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.

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

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

17. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

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

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

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

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

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

23. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

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

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

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

27. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений,

		<p>перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.</p> <p>28. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.</p> <p>29. Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>30. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.</p> <p>31. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.</p>
2	<p>Общая физическая и специальная подготовка</p>	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.</p> <p>Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения руками в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи и туловища. Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на пояс, за голову, вверх, с отягощениями в руках).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми</p>

движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Упражнения на развитие гибкости и координации движений. Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Общеразвивающие упражнения состоят из всевозможных движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний. Дозировка определяется от уровня физического развития и подготовленности обучающихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач тренировки.

Упражнения для мышц спины и ног.

1. Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.

2. Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.

3. Из положения стоя ноги врозь медленно разводить ноги в стороны.

4. Из положения лежа на животе прогнувшись захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

Выносливость – способность противостоять утомлению во время тренировочной и соревновательной деятельности путем мобилизации функциональных возможностей организма. Развитие выносливости. Виды выносливости. Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолению его за счет мышечных напряжений. Развитие силы. Силовые способности: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Развитие гибкости. Активная гибкость. Влияние тонуса мышц на гибкость. Гибкость и сила мышц. Развитие гибкости. Ловкость – это способность быстро овладевать координационно-сложными действиями, а также быстро корректировать двигательную деятельность в соответствии с изменением обстановки. Структура координационных способностей. Развитие координации. Скоростные способности – комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Группы скоростных способностей Основные предпосылки скоростных способностей.

Физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и функциональных возможностей спортсмена. Укрепление здоровья спортсмена и предотвращение отрицательного влияния на организм шахматиста больших специфических нагрузок. Повышение функциональных возможностей организма. Расширение круга двигательных навыков. Развитие основных двигательных качеств и способностей: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости. Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также

		<p>быстрейшему восстановлению после них. Профилактика искривления позвоночника, специфических заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм и заболеваний. Рациональное использование спортивных мероприятий для восстановления оптимального уровня деятельности функциональных систем организма шахматиста, обеспечивающих высокую эффективность его спортивной работоспособности, предупреждающих состояние перетренированности и позволяющих длительное время сохранять высокую спортивную форму.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p><i>Беговые упражнения:</i> бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.</p> <p><i>Силовые упражнения:</i> упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.</p> <p><i>Имитационные упражнения:</i> имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.</p>
3	<p>Избранный вид спорта – легкая атлетика</p>	<p>Ходьба и бег, кроссовая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Закрепление навыка правильной осанки. -Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. -Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. -Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. -Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. -Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. -Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. -Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. -Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. -Специальные беговые легкоатлетические упражнения. -Обучение технике высокого старта <p>Прыжки.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания

		<p>и разнообразные прыжки в глубину.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. -Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. -Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. -Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. -Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. -Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении. <p>Метание и ловля</p> <ul style="list-style-type: none"> -Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли. -Упражнения в жонглировании мячами. -Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. -Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи. <p>Упражнения на развитие физических качеств:</p> <p>Выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м. -Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м. -Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности. <p>Быстрота:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м). -Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров. <p>Скоростно-силовые способности:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.. -Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) надистанции 8-10 м. <p>Ловкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. -Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. <p>Скоростно-силовые качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Бег по наклонной плоскости. -Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см. -Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). <p>Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов.обучение основам техники бега на</p>
--	--	--

		<p>короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.</p> <p>Спринтерский бег: приложение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.</p> <p>Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100.300м, по ОФП.</p> <p>Метание мяча: подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального УСИЛИЯ (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега . Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.</p> <p>Прыжки в длину с разбега : Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х,5ти,10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см(гимнастический мостик).Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.</p> <p>Обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега, обучение технике бега при выходе с поворота на прямую: обучение финишированию; воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.</p> <p>Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике ритма разбега в сочетании с</p>
--	--	--

		<p>отталкиванием и движением в полете. Обучение технике приземления. Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движения. Освоение техники метания мяча с полного разбега , финального усилия.</p> <p>Спринтерский бег: Бег с высокого, низкого стартов, бег сходу . Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега; старт с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях: упражнения развивающие способность к выполнению быстрых движений.</p> <p>Разнообразные прыжки, прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры, плавание. Кроссовый бег.</p> <p>Прыжки в длину с разбега: прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями на месте и с продвижением вперед. Прыжки по матам для укрепления мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, спины, живота. Кроссовый бег, подвижные, спортивные игры.</p> <p>Метание мяча: Совершенствование техники метания мяча -метание мяча на дальность. Броски набивного мяча(серийное выполнение). Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника, упражнения на гимнастических снарядах, на тренажерах.</p> <p>Совершенствование техники бега; исправление индивидуальных технических ошибок, совершенствование скоростных возможностей, воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.</p> <p>СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ: Спринтерский бег(на контролируемых скоростях).Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старты с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях(с партнером отягощениями), имитация работы рук.</p> <p>Просмотр видеоматериалов сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения, специальные беговые упражнения; Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м. Упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег сходу, с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы. Спринтерский бег, прыжковые и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях(бег в гору 30-40~гр.; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5-2.5 кг) на голених, бег с отягощением на поясе 2-5 кг, бег по наклонной дорожке 40-30 гр., бег с использованием искусственной тяги (7-8-кг. и т.д.); упражнения типа «спрыгивание -выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с н/мячом, броски вперед и</p>
--	--	--

		через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60,100,200,300,400м.эстафетах 4х100м,4х400м.
4	Подвижные игры и другие виды спорта	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ: Различные упражнения на гимнастической стенке.индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.</p> <p>АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Различные кувырки: вперед ,назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).</p> <p>БАСКЕТБОЛ: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от ЩИТА. Двусторонние игры по упрощенным правилам.</p> <p>ФУТБОЛ: Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.</p> <p>ПЛАВАНИЕ. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и.с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.</p>
5	Самостоятельная работа	Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня. Фиксация данных самоконтроля.Фиксация временных ограничений и противопоказаний к занятиям. Самоконтроль.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

- к занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;
- при проведении занятий по легкой атлетике, возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 1. травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 2. травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 3. выполнение упражнений без разминки;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления,
3. Проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
4. Провести разминку

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;
2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
4. Не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя;
5. Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы,
3. При необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь;
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

3.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Объем максимальных тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 4.

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы, периоды спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП-1	НП-> 1 года	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	5	5	6
Общее количество часов в год	252	336	504	504	588	672	756
Общее количество тренировок в год	126	168	168	168	210	210	252

4. Система контроля и зачетные требования

Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать:

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;
- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний.

4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности обучающихся:

- *Бег*: на 30, 60 и 1000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- *Прыжки в длину с места*: проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)). Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки.

Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Требования к результатам освоения программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного 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 велоспорта-шоссе, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велоспорту-шоссе; федеральный стандарт спортивной подготовки по велоспорту-шоссе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом

исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- 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 велоспортом-шоссе.

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 занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- 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 легкой атлетике.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Требования к освоению программы по этапам подготовки.

Требования к результатам реализации Программы:

на этапе начальной подготовки:

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

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Результаты освоения теоретических знаний по предметным областям Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося в форме зачет\незачет. По итогам каждого этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний, которые соответствуют каждому этапу спортивной подготовки. В итоговую аттестацию входят вопросы на выбор из каждой предметной области и этапа подготовки.

Вопросы по предметным областям этапа начальной подготовки

Теория и методика ФКиС

1. В какой стране возродилась легкая атлетика?
2. Что подразумевают под понятием «физическая культура и спорт»?
3. Что является основными средствами спортивной тренировки?
4. Что является высшим органом государственного руководства физической культурой и спортом в России?
5. Что такое осанка? Какие правила для поддержания осанки ты знаешь?
6. Что включает в себя личная гигиена спортсмена?
7. Что такое режим дня?
8. Зачем человеку правильно питаться?
9. С каким спортивным инвентарём не достукается обучающийся для работы?

Общая физическая и специальная подготовка

10. Что такое ОРУ?
11. Что такое выносливость и какими физическими средствами его развивают?
12. Какие упражнения относятся к ОФП?

Избранный вид спорта – легкая атлетика

13. Какие виды включает в себя лёгкая атлетика?
14. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?
15. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?
16. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?
17. Что делают с ядром в лёгкой атлетике?
18. Какие виды многоборья существуют в легкой атлетике?

Подвижные игры и другие виды спорта

19. По какому характеру принято делить подвижные игры?
20. Какой вид спорта, по характеру тренировочной нагрузки, похож на легкую

атлетику?

Вопросы по предметным областям тренировочного этапа

Теория и методика ФКиС

1. В каком году были проведены первые современные Олимпийские игры?
2. Назовите самого быстрого человека мира?
3. Перечислите организации, ведущие работу по физической культуре и спорту.
4. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки?
5. Как выполнить норматив спортивного разряда?
6. Как преодолеть волнение перед соревнованиями?
7. Сколько раз должны пройти спортсмены врачебный контроль?
8. Что такое калорийность пищи?
9. Назовите правила поведения в пути следования на соревнование?

Общая физическая и специальная подготовка

10. Назовите средства восстановления после умственной утомления.
11. С помощью, каких упражнений можно развить координационные способности?
12. Что относится к показателям физической подготовленности?

Избранный вид спорта – легкая атлетика

13. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?
14. Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?
15. В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега?
16. Что такое воля? Важнейшее средство воспитания волевых качеств?
17. На основании какого нормативного документа присваиваются спортивные разряды?

Подвижные игры и другие виды спорта

18. В какой период тренировочного процесса наиболее используются подвижные игры?
19. Основные задачи подвижных игр?

Ответы к вопросам по предметным областям этапа начальной подготовки

1. Древняя Греция.

2. Физическая культура – неотъемлемая часть культуры, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления здоровья, совершенствования двигательных возможностей, способствующих гармоничному развитию личности.

3. Физические упражнения.

4. Министерство спорта Российской Федерации.

5. Обычно осанкой называют положение тела, которое привычно занимает тело при движении или в состоянии покоя. Осанка – это правильное развитие всех изгибов позвоночника, грудной клетки. Нужно сидеть прямо, спать на жестком матрасе, носить портфель - рюкзак на двух плечах, укреплять мышцы физическими упражнениями. тела.

6. Уход за телом, волосами, ногтями, полостью рта, элементы закаливания, гигиенические требования к содержанию в чистоте белья, одежды, жилища, а также приготовление пищи.

7. Режим дня — распорядок труда, отдыха, питания и сна. В течение суток должно быть установлено определенное время для сна, отхода ко сну и подъема, приема пищи, время учебных и других занятий, продолжительность отдыха. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит разумно расходовать свое время. Соблюдение режима — залог здоровья и нормальной работы всех систем организма.

8. Здоровье – самое ценное, что у есть человека. Многие болезни всего лишь результат неправильного питания. Здоровье можно сохранить, если правильно питаться. Правильное питание – это прежде всего разнообразное питание.

9. С неисправным.

Общая физическая и специальная подготовка

10. ОРУ это общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения — это комплекс специально подобранных упражнений для подготовки организма к предстоящей нагрузке.

11. Выносливость — это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется

временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Для развития выносливости применяются различные упражнения статического и динамического характера. К наиболее доступным средствам развития выносливости относится бег на длинные расстояния, бег с изменением темпа бега;

12. К ОФП относятся различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья, общеразвивающие физические упражнения, плавание, подвижные и спортивные игры.

Избранный вид спорта – легкая атлетика

13. ходьба, бег, многоборье, прыжки и метания;
14. постановкой стопы на дорожку;
15. стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
16. с хода;
17. толкают;
18. семиборье и десятиборье.

Подвижные игры и другие виды спорта

19. Личные, командные и смешанные.
20. Лыжные гонки.

Ответы по предметным областям тренировочного этапа

Теория и методика ФКиС

1. 1896г.
2. Усейн Болт.
3. Федерации по видам спорта, ДЮСШ, спортивные клубы.
4. Планирование учебно-воспитательной работы находится в полной зависимости от общих задач подготовки лучников и участия команд в соревнованиях, материальной базы, контингента занимающихся, состояния работы и климатических условий. Годичный учебно-тренировочный процесс в группах строится на основе чередования тренировочных циклов, периодов и этапов подготовки.
5. Нормативы спортивных разрядов: 3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский, 3 спортивный, 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд, кмс. Присвоение массовых разрядов производится на основании протоколов соревнований при условии, если количество спортивных судей с соответствующей квалификационной категорией, но не менее: для присвоения спортивного разряда КМС – двух спортивных судей всероссийской категории; для присвоения первого спортивного разряда – трех спортивных судей первой категории и выше; для присвоения других спортивных разрядов – пяти спортивных судей любой категории.
6. Волнение перед соревнованием- это нормальная реакция организма. Вести себя внешне спокойно и уверенно. Спокойные и размеренные движения успокаивают разум, прогоняют страхи и придают уверенность. Перестать думать об исходе поединка. Научиться делать дыхательные упражнения.
7. Не реже одного раза. Есть углубленное медицинское обследование, этапное комплексное обследование, текущее обследование.
8. Что такое калорийность пищи? Пищевая ценность – содержание в пище белков, жиров и углеводов на сто граммов продукта. Калорийность продуктов (энергетическая ценность) – количество энергии, которое высвобождается в человеческом организме из поглощенной пищи в процессе пищеварения. Калорийность продукта показывает то количество энергии, которое организм человека может получить при полном усвоении данного продукта. Реальное количество полученной энергии зависит от множества факторов. Но в первую очередь калорийность зависит от состава отдельного пищевого продукта.
9. Требование безопасности во время посадки и поездки:
- После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь

и не толкаясь войти в салон, занять место для сидения, первыми входят старшие дети, занимающие места в дальней от водителя части салона.

- Не открывать окна, форточки и вентиляционные люки могут открываться только с разрешения водителя.

- Не загромождать проходы в пассажирском салоне сумками, портфелями и т.п.

- Во время движения не вскакивайте со своего места, не отвлекайте водителя разговорами, криком

- Не создавайте ложную панику, соблюдайте дисциплину и порядок.

Общая физическая и специальная подготовка

10. Необходим активный отдых, переключение на другие виды деятельности.

11. Координационные способности хорошо развиваются в игровых единоборствах в подвижных играх и эстафетах, при выполнении упражнений с мячами.

12. К показателям физической подготовленности относятся: сила, быстрота и выносливость.

Избранный вид спорта – легкая атлетика

13. по частоте сердечных сокращений;

14. 398 метров;

15. 4x100 м, 4x400 м;

16. Воля – как сознательная, целенаправленная деятельность человека в достижении поставленной цели, преодолении препятствий, стоящих на пути к ней. Важнейшие волевые качества – целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность, самостоятельность и др. Соревнование – важнейшее средство воспитания волевых качеств.

17. Разряды присваиваются на основании протокола соревнований, если выполнили все условия Единой всероссийской спортивной классификации.

Подвижные игры и другие виды спорта

18. В переходный (восстановительный) период и в начале подготовительного периода.

19. Укреплять здоровье играющих, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества; прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Методические указания
по организации промежуточной (после каждого этапа обучения)
и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе;

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу нормативов:

- контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по легкой атлетике;
- сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по легкой атлетике проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае.

Сдача зачета на знание предметных областей Программы, соответствующего этапа обучения, проводится в форме собеседования в апреле.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по легкой атлетике этапа подготовки и сдал зачет на знание предметных областей Программы данного этапа спортивной подготовки. Показатели испытаний регистрируются в журнале.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов, обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает Педагогический совет.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по шахматам, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 9 лет обучения (10 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании

последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В результате прохождения многолетней подготовки по дополнительной образовательной программе по легкой атлетике выпускник должен

знать/понимать:

- систему физического воспитания, место легкой атлетики в общей системе физического воспитания подрастающего поколения;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- основы техники видов легкой атлетики и изученных игровых видов спорта;
- основные методы обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- требования безопасности на учебно – тренировочных занятиях;
- способы контроля и оценки индивидуального физического состояния и физической подготовленности;

уметь:

- самостоятельно планировать и проводить индивидуальные занятия различной целевой направленности;
- самостоятельно проводить учебно- тренировочные занятия в помещении, на стадионе, на местности;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- разрабатывать комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде л/а;
- осуществлять инструкторскую и судейскую практику в отдельных видах и в целом;
- проводить восстановительные мероприятия в режиме учебного дня, оценивать важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов (в роли помощника тренера-преподавателя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - продолжать повышать спортивное мастерство;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

5. Перечень информационного обеспечения программы

I. Законодательство

1. Федеральный закон от 24 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 «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»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 декабря 2013 г. № 1105 «Об утверждении правил вида спорта «легкая атлетика»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2013 г. № 1099 «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию, утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013 № 715»
8. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

II. Литература

1. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
2. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
4. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000

6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
7. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
9. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
10. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
11. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
12. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000 г
13. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
14. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
15. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
16. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
17. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
18. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
19. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
- 20.Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
21. 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. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
23. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

24. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
25. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
26. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27.
27. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
28. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
29. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
30. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003

IV. Интернет ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

<http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

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

<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

Перечень технического оснащения учебно-тренировочного процесса

№	Наименование	Количество
1	Барьеры легкоатлетические	10
2	Стартовые колодки	4
3	Эстафетные палочки	8
4	Секундомер	2
5	Мат гимнастический	7
6	Мяч набивной	7
7	Шведская стенка	2
8	Гимнастический мат	8
9	Сигнальный конус	10
10	Малые сигнальные конус	20
11	Сигнальная фишка	20

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Цыбиков Вадим Бадма-Цыренович

Действителен с 28.01.2022 по 28.01.2023