

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Присурье» Ядринского муниципального округа
Чувашской Республики

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
МАУ ДО «СШ «ФСК «Присурье»

от «29» августа 2023г. протокол № 01



Утверждаю
Директор МАУ ДО «СШ
«ФСК «Присурье»

В.Н. Фролов

Приказ № 43
29 августа 2023г.

**дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта по легкой атлетике**

Программа разработана на основе Федерального
стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике

Срок реализации 1 год

Разработчики программы

Заместитель директора по УВР
Алексеев Владимир Виталиевич
тренер-преподаватель по легкой атлетике
Горб Александр Владимирович
Синицына Антонина Николаевна

г. Ядрин
2023 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по лёгкой атлетике для детско-юношеских спортивных школ составлена на основе действующей учебной программы, нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах спортивного оздоровления, основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ – воспитание спортсменов. В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- 1) гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
- 2) разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- 3) развитие физических качеств.
- 4) формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
- 5) обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.

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

Направленность образовательной программы – заключается в создании условий для работы и решении возникающих проблем на данном этапе.

При работе с детьми, пришедшими, заниматься в образовательное учреждение выявлены необходимые условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития.

Рассмотрим основные из них:

- Педагогическая компетентность тренера-преподавателя;
- Наличие материально-технической базы

Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса:

1. Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.

2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.
4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.
5. Отсутствие привычки трудиться.
6. Низкий уровень двигательной активности.
7. Ослабленное здоровье.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования. Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность учеников. Тренера специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность тренера по организации творческой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания тренером интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений. Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция тренера в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено познавательно-теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политическими, религиозными ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы. В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными. В программе введены схемы учёта физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по общей физической подготовке. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на связки, мышцы и сухожилия. Впервые определено содержание образования на этапе СОГ. Педагогическая целесообразность заключается в

дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Доказано, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации возможностей спортсмена. Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избегания преждевременной стабилизации физических качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного легкоатлета должны занять наряду со скоростными и силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затруднённых и облегчённых условиях. Основные задачи для спортсменов, занимающихся в спортивно оздоровительных этапах:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;
- повышение внутренней мотивации к спортивной специализации;
- воспитание специальных двигательных и координационных качеств;
- возрастание объёма средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;
- развитие физических качеств;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований.
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- целевой направленности по отношению к спортивной деятельности;
- соразмерности в развитии основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на других этапах спортивной тренировки.

Тренировочный процесс в СОЭ должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию координационных качеств, начал технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки. В результате проведенных исследований установлено, что скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе начальных занятий спортом, оказывают более разностороннее и эффективное воздействие не только на воспитание основных физических качеств, но и на развитие различных функций юных спортсменов. Результаты проведенных исследований показали, что скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей спринтеров, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростно-силовых видах спорта циклического характера. Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

1) преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек);

2) постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;

3) непрерывное совершенствование в спортивной технике;

4) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок; каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;

5) строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

6) одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Принципиальная схема построения алгоритма и методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

1. Постановка педагогической задачи. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость – развитие общей выносливости.

2. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.

Гибкость – можно выделить три разновидности упражнений:

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их

выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

Ловкость – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливость – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

4. Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10–12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

4.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

5. Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

Гибкость – октябрь – ноябрь, апрель-май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42–49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30–50 мин.

Быстрота – наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21–23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

Сила – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14–20 дней.

Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

6. Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Рекомендуется регулярное ежемесячное проведение мониторинга развития занимающихся по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебный план по легкой атлетике

№	Раздел подготовки	Спортивно оздоровительный этап	
		6 часов	4 часа
1	Общая физическая подготовка	67	47
2.	Специальная физическая подготовка	84	60
3.	Участие в соревнованиях	10	4
4	Техническая подготовка	50	30
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	20
6	Инструкторская и судейская подготовка	4	4
7	Медицинское обследование	4	4
8	Самостоятельная работа	63	39
6.	Общее количество часов	312	208

**Примерный годовой план-график
распределения учебных часов в СОЭ
6 часов**

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Всего
1	Общая физическая подготовка	8	8	6	8	5	8	5	8	7			4	67
2	Специальная физическая подготовка	8	10	8	6	11	7	13	6	9			6	84
3	Участие в соревнованиях			2	2		2		2	2				10
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5			5	50
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	4	3	3	3	4	3				30
6	Инструкторская и судейская подготовка			1	1		1		1					4
7	Медицинское обследование	2				2								4
8	Самостоятельная работа										26	26	11	63
	Всего	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Примерный годовой план-график
распределения учебных часов в СОЭ
4 часа**

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Всего
1	Общая физическая подготовка	6	6	4	6	3	6	3	6	5			2	47
2	Специальная	6	8	6	4	7	5	9	4	7			4	4

	физическая подготовка													
3	Участие в соревнованиях				1		1		1	1				4
4	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3			3	30
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	3	2				20
6	Инструкторская и судейская подготовка			1	1		1		1					4
7	Медицинское обследование	2				2								4
8	Самостоятельная работа										18	18	3	
	Всего	19	19	16	18	1	1	17	18	18	18	18	12	208

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена;
- 5) учёт психологических особенностей каждого занимающегося;
- 6) учёт социально-бытовых условий организации образовательного процесса в спортивно оздоровительных группах.

Годичный цикл подготовки юных лёгкоатлетов в СОЭ состоит из одного макроцикла, продолжительностью 52 недели.

Минимальный возраст зачисления в детско-юношескую спортивную школу 6-7 лет. Возраст зачисления в группы должен соответствовать уставу образовательного

учреждения. Разница в возрасте в группе не должна превышать два года, за исключением случаев выполнения учащимся контрольных и переводных нормативов.

Для достижения специальной работоспособности к будущим соревновательным нагрузкам в течении года целесообразна следующая периодизация годового цикла тренировки. Согласно распорядку проведения занятий и графику часов микроцикл в СОЭ состоит из трёх занятий в неделю. Во время каникул неплохо использовать возможность уплотнения графика тренировок за счёт увеличения количества часов и числа тренировочных занятий. Особенно в соревновательный период. Увеличивается интенсивность выполнения упражнений, уменьшается объём тренировочной работы. В летнее время большой эффект даёт спортивно-оздоровительный лагерь, с выездом за город.

IV. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

К концу этапа спортивно-оздоровительной подготовки (5-11 лет) при переводе занимающихся в группу начальной подготовки уровень показателей в обязательных тестах должен быть следующим. Для спринтеров, барьеристов. Бег на 60 м со старта: мальчики - 10,0 с, девочки - 10,4 с; тройной прыжок с места: мальчики - 430-470 см, девочки - 400-420 см.

Для бегунов на средние и длинные дистанции. Бег 500 м: мальчики - 2.14,0, девочки - 2.40,0; бег на 60 м со старта: мальчики - 10,4-10,6 с, девочки - 10,8-11,0 с; тройной прыжок с места: мальчики - 630-660 см, девочки - 600-620 см.

Для прыгунов в высоту. Бег на 60 м со старта: мальчики - 10,8 с, девочки – 11,0 с; тройной прыжок с места: мальчики - 450-480 см, девочки - 420-450 см.

Для прыгунов в длину, тройным и с шестом. Бег на 60 м со старта: мальчики - 10,6-10,8 с, девочки – 11,0-11,5 с; тройной прыжок с места: мальчики - 460-480 см, девочки - 420-430 см. Таким образом, все учащиеся в группе спортивно-оздоровительной

подготовки должны были выполнить приемные нормативы для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года обучения

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена. Что в дальнейшем поможет определить способности каждого занимающегося для выбора лёгкоатлетической специализации.

Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

V. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Главная организационная форма тренировочного процесса для всех спортсменов – групповой или индивидуальный урок. Основную роль должны играть групповые занятия. Только в этом случае наиболее организованно и целесообразно решаются задачи воспитания и обучения.

На основе единства обучения и воспитания двигательных качеств детей, что обеспечивало освоение ими рациональных способов управления разнообразными движениями и количественные и качественные изменения их двигательных возможностей и физической работоспособности. Общая направленность учебно-тренировочного процесса преследовала цель выработать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом, Первые два года он направлен на общую физическую подготовку и строился в частности легкой атлетикой, на основе средств общей физической подготовки, основном решать задачу формирования простейших неспециализированных умений и навыков (различные виды бега, прыжков, метаний, элементов гимнастики и акробатики, спортивных игр и т.д.).

Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применить следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю проводили занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

В задании обычно было 7-8 пунктов (станций). Полный круг занимающиеся проходили не более двух раз.

Примерное содержание занятия, направленного на воспитание ловкости и координационных способностей, представлено ниже:

1-я станция. "Делай наоборот". Один ученик из пары выполняет упражнения стоя руки вверх, другой приседает держа руки назад и т.д.

2-я станция. Попадание пятью теннисными мячами в коробку на расстоянии 10 м, кто больше.

3-я станция. Пробегание через 10 набивных мячей, расставленных на расстоянии 1 м, так, чтобы не зацепить их.

4-я станция. Перепрыгивание через расположенные на расстоянии 1,5-2,5 м три стопки поролоновых мешочков. Необходимо перепрыгнуть эти стопки так, чтобы не зацепить их.

5-я станция. "Передай и подсчитай". Ученики стоят друг против друга и бросают мяч, стараясь как можно быстрее передать его и посчитать, сколько раз они это сделали.

6-я станция. Прыжки в парах через скакалку, кто выполнит больше прыжков.

7-я станция. Приседания за 10 с, кто больше присядет и встанет.

Экспериментальная методика предусматривает применение в учебно-тренировочных занятиях средств разносторонней общей физической подготовки (ОФП) и выполнение таких легкоатлетических упражнений, как бег на различные дистанции с различной скоростью, прыжки, метания, специальные и имитационные упражнения. В разносторонней ОФП использовались упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры. Объем средств ОФП на 1-ми 2-м годах обучения составляет примерно 75-80% времени от общего объема тренировки. Для 3-го года обучения этот объем составляет до 65%, а 20% времени отводили специальной физической подготовке (СФП), участию в соревнованиях, тестированию и контрольным упражнениям, выполнению основных легкоатлетических упражнений с соревновательной целью. Систематически проводить тестирование и контрольные упражнения, которые на этапе предварительной подготовки разнообразны. Динамика тестовых показателей является одним из критериев отбора юных спортсменов для занятий в группе видов легкой атлетики.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Физическая культура и спорт в России

Понятия о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта. Основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основы отечественной системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением и спортом в стране. Задачи СШ, в

подготовке спортсменов высокой квалификации. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ. ЕВСК – присвоение спортивных разрядов и званий.

Развитие в нашей стране и за рубежом

История сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные этапы развития бега в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, городе и спортивном коллективе. Уровень достижений в беге на короткие, средние, длинные дистанции в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ).

Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

Личная и общественная гигиена

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Восстановительные мероприятия

Систематический врачебный контроль в процессе занятий бегом. Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

Сущность спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки юных бегунов. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Основные виды подготовки юного спортсмена

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая

подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Спортивные соревнования

Значение спортивных соревнований. Правила соревнования. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований.

VI. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь данными принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее то время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия или спортивно-оздоровительном лагере он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;

- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Эффективной формой воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся. Большую помощь в воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия ставят своей задачей прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена. Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности и встреч КВН. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В воспитательной работе следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов;
- внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;
- введение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;
- постоянный контроль воспитательной работы в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;
- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;
- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем их выполнения;
- в качестве первой меры воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях – обсуждение неправильного поведения спортсмена коллективом группы без представителей тренерского состава;
- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого сбора и составлении плана на следующий сбор. План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом.

VII. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического

воздействия. В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях. Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

VIII. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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 (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

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 отрицательных эмоций.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж, 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 мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

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

IX. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта, в частности в беге на короткие дистанции, комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, СШ и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий

его приспособляемость к физическому напряжению. Методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них. К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Антидопинговые мероприятия.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

Х. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Тренировочный процесс по программе занятий в группе СОЭ позволяет добиться следующих результатов:

- развития пропаганды и популяризации легкой атлетики;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- подготовки к выступлениям в первенствах района, СШ;
- учащиеся овладевают техникой и тактикой легкой атлетики;
- подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- переход с общеразвивающих программ, на спортивную подготовку;
- выполнение начальных спортивных разрядов

ЛИТЕРАТУРА

- 1) *Алабин В. Г.* Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1977.
- 2) *Вацула И.* и др. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986,
- 3) *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 4) *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
- 5) *Губа В., Вольф М., Никитушкин В.* Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998.
- 6) *Зеличеиок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000.
- 7) *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки.-М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 8) Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.
- 9) *Озолин Э.С.* Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 10) Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 11) Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 12) *Филин Б. П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.