УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ «СОШ «Мастерград»

г. Перми

Тиунова Т.В. Тиунова

«31» августа 2016 г.

Программа
по легкой атлетике

Учителя физической культуры
Киселева Артемия Андреевича

Введение

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организмы огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных.

Для человека было всегда естественным бегать, прыгать и метать, защищаясь или добывая себе пищу. Ещѐ много веков до нашей эры некоторые народы Южной Америки, Африки и Азии проводили специальные соревнования в прыжках и беге. Однако, подлинный расцвет лѐгкой атлетики, как вида спорта, наступил в Древней Греции. Именно там тренировку и состязания в беге, прыжках и метании назвали лѐгкой атлетикой.

Этот замечательный вид спорта дает возможность человеку проявить самые разные качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость.

Практически любому мальчишке или девчонке можно подобрать вид лѐгкой атлетики, подходящий для него по анатомо-физиологическим способностям.

Но хорошее телосложение или выдающиеся физиологические особенности организма еще не сделают из вас чемпионов. Это лишь благоприятные предпосылки, задатки. Успех придет после многих лет напряженного труда. Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступными, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, требуется только желание бегать, эти упражнения с сызмальства сопровождают человека в повседневной жизни. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем детского организма (например, прыжки и метания укрепляют мышцы опорно-двигательного аппарата). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решаются задачи гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности.

Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных

физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

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

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

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний (наркомания, туберкулез).

Обоснованием необходимости создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура играет значительную роль в деятельности школьника, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Необходимым условиям гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность, которая вызывает ряд серьезных изменений в организме человека.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что 82-85% дневного времени большинство учащихся находятся в статистическом положении (сидя). Даже у школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организационные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%, Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%,снижаясь от младших классов к старшим. У малоподвижных людей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость…

В результате многочисленных исследований выявлено, что среди детей дошкольного и школьного возраста практически здоровыми признаются немногие, около 14-15%.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление при продолжительном и напряженном умственном труде,- это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность.

При систематических занятиях физической культурой происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Физически упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряженная умственная деятельность невозможна без движения. Если взглянуть на думающего школьника, видно, как собранно вся мускулатура его лица, рук, тела. Умственный труд требует мобилизации мышечных усилий, так как сигналы от мышц активизируют деятельность мозга, а также вызывает положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший вкус физических упражнений стремится регулярно заниматься ими.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности школьника.

Школьный возраст - один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей приобретение организмом характерных для него форм. Все эти факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. При этом характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность. На одних возрастных этапах имеются предпосылки развития восприимчивости к одним аспектам действительности, на других - к другим. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший вкус физических упражнений стремится регулярно заниматься ими.

Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Составлена на основании типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, программы детско-юношеского клуба физической подготовки В.А.Иванова, В.Л. Высоцкого, Т.И. Терешкиной, материалов учебника «Легкая атлетика» подготовленного кафедрой легкой атлетики ГДОИФКа имени П.Ф. Лесгафта, и с учетом методических рекомендациях А.А. Гужаловского «Основы теории и методики физической культуры». Программа модифицирована.

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки (1год), учебно-тренировочного (2 года), спортивного совершенствования (2 года). Данный проект программы рассчитан на реализацию в течение 5 лет и предполагает постоянную работу по его дополнению и совершенствованию, и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учѐта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных объединений и организаций.

Главная цель программы: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям л/атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Нормативно – правовая база, обеспечивающая деятельность педагога:

1. Основные положения Конвенции о правах ребенка.
2. Закон РФ «Об образовании».
3. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
4. ФГОС начального общего образования./ Приказ МО РФ от 06.10.2009. № 373.
5. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – М.: Просвещение, 2010
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. № 03-296;

Особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В

программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на42 недели.

В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Новизна данной программы заключается в организации взаимовыгодного сотрудничества детского образовательного учреждения в рамках межсетевого взаимодействия. На первом этапе взаимодействия Дворца Спорта ОАО «Комбинат «Магнезит» с общеобразовательным учреждением. Сетевое взаимодействие заключается в том, что часть занятий проходит в школьном зале, а часть – в залах Дворца спорта. Это обусловлено тем, что в школе нет специального инвентаря, оборудования, а также спортивный зал не приспособлен для занятий спортивными играми. На втором этапе взаимодействие происходит с городской федерацией по легкой атлетике. Здесь проводятся совместные контрольно-нормативные тесты, соревнования, а также организация восстановительного периода.

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

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Как уже ранее сказано, программа рассчитана на 5 лет обучения учащихся в возрасте с 10-17 лет. Время, отведенное на обучение, составляет 189 часов в год - первого года обучения, 252 часа-второго года обучения, 420 часов – третьего и четвертого года обучения, 504 часа - пятого года обучения.

Состав группы первого года обучения – 15-20 человек, второго года – не менее 15 человек, в последующие годы – не менее 12 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут посещать тренировки. Программа реализуется поэтапно, для каждого года отдельно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей.

Режим занятий

Для реализации поставленных задач программа предусматривает оптимальный режим работы:

Группы	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Период обучения	Количество детей в группе
1-й год	4,5	3	42	20
2-й год	6	4	42	15
3-й год	10	5	42	15
4-й год	10	5	42	12
5-й год	12	6	42	12

Важным условием выполнения поставленных задач является организация практических и теоретических занятий, восстановительных мероприятий, и участие обучающихся в соревнованиях, конкурсах, праздниках.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП и СФП.

По окончании первого года обучения обучающие должны:

Знать и уметь представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене, о влияние легкоатлетических упражнений на организм детей, об олимпийской эмблеме и символике. Соблюдать порядок и безопасность при выполнении упражнений.

Уметь выполнять ОРУ (Общеразвивающие упражнения) и СБУ(Специально-беговые упражнения).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем уровень основных физических способностей.

По окончании второго и третьего года обучения обучающие должны:

Знать и иметь представление об основных физических качествах, овладеть техникой специальных подготовительных упражнений, выполнять контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Участвовать в соревнованиях и улучшать спортивные результаты прошлого сезона.

По окончании четвертого и пятого года обучения обучающие должны:

Знать и различать основные физические качествах, владеть техникой специально-беговых упражнений, уметь самостоятельно выполнять пред соревновательную разминку, контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности. Участвовать в соревнованиях и улучшать спортивные результаты прошлого сезона.

Важное значение в многолетней подготовке приобретает знание возрастных особенностей. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов.

1. Краткая характеристика возрастных особенностей детей и подростков

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков.

Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным. Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет большое значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно- сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно- сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес

и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

На основе обобщения мировой литературы (отечественных и зарубежных ученых) оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие.

Морфометрические показатели

Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто -весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит, от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость. Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на - 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период). Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие 4-6-летнюю подготовку, могут начинать специализированные занятия в своем виде спорта. Данный факт имеет большое значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов, По мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Установлено, что на развитие физических функций и воспитание основных физических качеств юных спортсменов **влияют**:

- скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе углубленных занятий спортом,
- изменение силовых показателей у подростков 14-16 лет на направленность спортивной подготовки.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

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.

2. Учебно-тематические планы и содержание

На протяжении всего периода обучения легкоатлеты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. В учебном плане показано распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения. В учебном плане учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 42 недели занятий.

Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий

№ п\п	Название раздела	Этапы				
		1год	2 год	3 год	4 год	5 год

1	Теоретическая подготовка	4	6	8	12	16
2	Общая физическая подготовка	94	84	141	141	201
3	Специальная физическая подготовка	26	85	136	132	200
4	Технико-тактическая подготовка	-	75	135	135	87
5	Игровая подготовка	22				
6	Контрольные переводные испытания	4	2			
7	Восстановительные мероприятия	27				
8	Участие в соревнованиях	12	Согласно календаря соревнований			
9	Медицинско- профилактические мероприятия 2 раза в год	2 раза в год				

Учебно-тематический план на 5 лет обучения

№	Разделы подготовки	Этапы				
		1год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	История развития лѐгкой атлетики, в России, в мире.	1	1		1	1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние легкоатлетических упражнений на организм спортсмена.	1			1	1
3	Основы техники видов лѐгкой атлетики, методики обучения и тренировки.	1	1	1	1	1
4	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1	1	1
5	Особенности развития быстроты и частоты движений.		1	1	1	2
6	Контроль пульса во время тренировочного занятия		1	2	2	2
7	Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо- и микроциклах.			1	1	2
8	Основы психической подготовки спринтеров.		1	1	1	2
9	Планирование подготовки.				1	1
10	Анализ соревнований				1	2
11	Правила организация, и проведение соревнований		1	1	1	1
12	Места занятий, оборудование и инвентарь		1			

13	ИТОГО часов:	4	8	8	12	16
14	ОФП	94	84	141	141	201
15	СФП	26	85	136	132	200
16	Обучение и совершенствование техники		75	135	135	87
17	Психологическая подготовка	В течение года				
18	Игровая подготовка	22				
19	Восстановительные мероприятия	27				
20	Соревнования и прикидки	12	Согласно календаря соревнований			
21	Приѐмные и переводные испытания	4				
22	ИТОГО часов:	189	252	420	420	504
23	Количество часов в неделю	4.5	6	10	10	12

Содержание программы и планирование

Подготовка легкоатлета - многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучение, тренировки и воспитания, цель которого - обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения, предусмотренных планом и программой результатов.

1 год обучения - Этап начальной подготовки.

2-3 год обучения - Этап специальной подготовки.

4-5 год обучения - Этап спортивного совершенствования.

2.1. Первый год обучения: Обучение беговым и двигательным качествам проводится через игру. Двигательные качества группируются по преимущественному проявлению силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости движений. Выделяют также скоростно-силовые качества, скоростную и скоростно-силовую выносливость. В основе двигательной активности является биологическая потребность организма в движении. В каждом возрастном периоде определяется свой объем двигательной активности. Давно известно, при недостатке двигательной активности начинается атрофия мышечной и костной ткани, нарушаются функции сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, ухудшается осанка, развивается близорукость, повышается восприимчивость к простудным заболеваниям.

Этап начальной подготовки начинается в 10-12 лет и продолжается 1-2 года.

Цель: создание предпосылок для углубленной тренировки в будущем

Основная задача этапа начальной подготовки :

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;

- овладение основами техники выполнения упражнений повышение двигательной активности, обучение физическим упражнениям и координационным действиям.

Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки. Развитие общей координации ловкости движений, развитие функциональных способностей с помощью быстрого бега, длительного бега, плавания, игр.

2.2. Этап специальной подготовки - начинается в 13-14 лет и продолжается 2 года. Беговая тренировка приобретает специализированный характер.

Цель такого бега - повышение функциональных возможностей организма, развитие органов дыхания и кровообращения.

Основная задача этого этапа:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно- сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение техники СБУ;
- начало участия в соревнованиях в отдельных видах;
- овладение основами знаний по тренировке;
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные;
- дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности;
- освоение бегунами увеличивающихся объемов беговой работы.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – обще подготовительный (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 – обще подготовительный (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 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 середине июля и затем 6 недель спортивно-оздоровительный лагерь. Развитие навыков и умений путем овладения техникой л \а упражнений, спортивных игр, гимнастики и акробатики.

Развитие функциональных способностей средствами тренировке в избранном виде спорта. Активное развитие скоростных качеств. Общая силовая подготовка, начиная с укрепления мышц туловища. Спортивные игры, кроссы.

В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

2.3.Этап спортивного совершенствования - начинается в 15-16 лет и продолжается 2 года. Подводит юных спортсменов к переходу в группу взрослых с окончательным выбором специализации.

Цель: Создание предпосылок для спортивного мастерства.

Основная задача этого этапа:

- повышение уровня физического развития и функционального состояния занимающихся;
- овладение выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- прослеживание динамики результатов;
- поддержании достигнутого уровня развития необходимых качеств и совершенствовании специальной выносливости. Увеличения объема СФП, особенно силовой подготовки.
- совершенствование техники избранного и смежных видов л\а.
- воспитание умения анализировать, самостоятельности и активности –бойцовского характера.
- приобретения соревновательного опыта

Общая направленность:

Без четкого планирования невозможно проведения учебно-тренировочного процесса. В основе планирования лежат тренировочные циклы, по которым проводится работа по овладению техническим мастерством, повышению физических и волевых качеств занимающихся. Циклы по времени могут быть различными.

Основная единица планирования тренировочного процесса- малый тренировочный цикл.(микроцикл).Микроцикл, как правило, рассчитан на неделю, но может быть на 5, 10 дней.

Для первого года обучения микроцикл содержит 3 занятия по 1.5 часа общей длительностью 4.5часа.

Для 2 года обучения микроцикл содержит 4 занятия по 1.5 часа общей длительностью 6часов.

Для 3-4 года обучения микроцикл содержит 5 занятия по 2 часа общей длительностью 10 часов.

Для 5 года обучения микроцикл содержит 6 занятия по 2 часа общей длительностью 12 часов.

Повышение роли специальной силовой подготовки с использованием отягощений, с усложнением условий выполнения упражнений. Совершенствование техники при высокой скорости ее выполнения. Повышение интенсивности функциональной подготовки.

Средства и методы подготовки

Наиболее характерной особенностью метода является использование физических упражнений. Их применение требует активного участия в процессе. Физические упражнения, применяемые на тренировке, делятся на:

- гимнастические,
- спортивно-прикладные,
- игры, развивающие физические качества;
- специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

Основное средство обучения и тренировки легкоатлета – это различные физические упражнения, **вспомогательные** - слово и показ.

В практике широко используются **пять видов упражнений.**

1. Основные упражнения - это упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет.

2. Подводящие упражнения - способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений.

3. Общеразвивающие упражнения - посредством которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена.

4. Специальные упражнения - упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков(техники) специфических для того или иного вида легкой атлетики.

5. Вспомогательные упражнения - не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль. Они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху, в первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т.д. К ним относятся виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется.

Применение одних и тех же средств может осуществляться по-разному.

В зависимости от этого говорят о том или ином методе обучения или методе тренировки.

В процессе подготовке легкоатлетов практически используются все **основные методы** но характер их применения- последовательность, объем, интенсивность и т.д. –

меняется в зависимости от этапа, от того направлено ли основное внимание на обучение или на тренировку.

Поскольку подготовка легкоатлета начинается с обучения, вначале используется **метод объяснения** техники упражнений. Объяснение должно быть кратким, образным и касаться сути изучаемого упражнения. Объяснения сопровождается показом упражнения демонстрацией наглядных пособий- фотоснимков, кинограмм, рисунков. Для детей младшего возраста больше подходит **метод показа** – наглядность. Чем ученики моложе и технически менее подготовлены, тем короче, проще, образнее должно быть объяснение и более частым и четким показ.

При обучении технике легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют **целостный и расчлененный методы.**

Целостный метод заключается в выполнении всего упражнения или его основной части (гладкий бег, прыжки в длину и в высоту).

Расчлененным методом изучение по частям (метания молота, прыжки с шестом).

Равномерный метод, который характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью.

Переменный метод характеризуется чередованием интенсивности усилий.

Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередований усилий и отдыха, называются **интервальным и повторным**.

Контрольный и соревновательный методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки. Кроме методов обучения и тренировки существуют и методы организации работы:

- Фронтальный метод (все одновременно)
- Групповой (последовательно группами)
- Поточный (один за другим)
- Индивидуальный.

Виды подготовки легкоатлета

Подготовка легкоатлета - это многогранный процесс, в котором можно выделить **физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую** подготовку.

Физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной подготовки (СФП).

Цель ОФП - гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие воздействия на организм занимающихся. При этом развивается и укрепляется костно-мышечный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движения, повышается уровень двигательных качеств.

Цель СФП - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Сила - важнейшее качество.Развитие силы осуществляется регулярным повторением упражнений с отягощениями, преодолением массы собственного тела и преодолением сопротивления партнера.

Упражнения могут быть динамическими (изотоническими) и статистическими (изометрическими). В динамических упражнениях работающие мышцы изменяют свою длину, в статистических - только напрягаются.

Быстрота-это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, со способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, спортивные игры.

Выносливость. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности.

Специальная выносливость - это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время (длительный бег с умеренной скоростью).

Гибкость определяется эластичностью связок, мышц, подвижностью в суставах (особенно необходима легкоатлетам прыжках в высоту, барьерном беге).

Ловкость-умение спортсмена выполнять упражнения требующие координации многих групп мышц, в кротчайшее время.

Техническая подготовка

Включает в свое содержание различные средства, направленные на обучение, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве.

Спортивная техника - это способ выполнения изучаемого упражнения. При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения.

Тактическая подготовка

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований.

Тактика в беге разнообразна (тактика лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем).

Морально-волевая подготовка

Создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам, уважения к славным традициям спорта. Только обладая необходимыми качествами, трудолюбием, настойчивостью можно достичь высоких результатов.

Теоретическая подготовка

Достичь вершин спортивного мастерства невозможно без углубления теоретических знаний, повышающих эффективность тренировочного процесса. Сегодня тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижением науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Темы:

Тема № 1

История развития лѐгкой атлетики. Лѐгкая атлетика в России и в мире.

Тема № 2

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние легкоатлетических упражнений на организм спортсмена.

Тема № 3.

Основы техники видов лѐгкой атлетики, методики обучения и тренировки.

Тема № 4. *Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль*.

Самоконтроль легкоатлета, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие. Сон, аппетит, работоспособность, показания и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

Тема № 5. *Особенности развития быстроты и частоты движений.*

Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Такова же логика изучения материалов по темам *«Методика развития силы у спринтеров», «Методика развития выносливости бегунов на короткие дистанции», «Скоростно-силовые качества – спутник быстроты».*

Тема № 6. *Контроль пульса во время тренировочного занятия*.

Частота сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС.

Тема № 7. *Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо- и микроциклах.*

Динамика объемов нагрузок на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, скоростную и общую выносливость. ОФП в годичном цикле у спринтеров различной квалификации, ее коррекция с учетом индивидуальных особенностей каждого бегуна группы. Типы мезо- и микроциклов тренировки, их структура. Характеристика этапа непосредственной пред соревновательной подготовки, выбор оптимального варианта для каждого бегуна группы.

Тема № 8. *Основы психической подготовки спринтеров.*

Типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Совершенствование быстроты реагирования. Идеомоторная тренировка. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого бегуна группы.

Тема № 9. *Планирование подготовки.*

Периодизация подготовки легкоатлета. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап обще-подготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Тема № 10. *Анализ соревнований.*

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки легкоатлета. Определение путей дальнейшего обучения.

Примерный годовой план-график по легкой атлетике
в группе начальной подготовке на 42 недели учебных занятий.

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	4	1		1			1		1				
Практическая подготовка													
ОФП	94	8	7	8	9	9	8	9	9	10	12		5
СФП	26	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2		2
Техническая подготовка													
Тактическая подготовка													
Игровая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
Интегральная подготовка													
Восстановительные мероприятия	27	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3		1
Контрольные испытания	4	2								2			
Участие в соревнованиях	12		2		1	2			2	3	2		
Всего часов	189	16	15	16	16	19	17	17	19	22	21		11

Примерный годовой план-график по легкой атлетике
в группах начальной специализации 1 года обучения на 42 недели учебных занятий.

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Практическая подготовка													
ОФП	84	8	9	8	7	6	8	8	8	8	9		5
СФП	85	7	9	8	8	6	7	9	9	8	9		5
Технико - тактическая подготовка	75	6	8	6	6	7	7	6	8	8	7		5
Участие в соревнованиях		согласно календаря соревнований											
Медицинское обследование			+						+				
Всего часов	252	22	27	23	22	20	22	26	26	24	25		15

Примерный годовой план-график по легкой атлетике
в группе начальной специализации 2 года обучения на 42 недели учебных занятий.

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Практическая подготовка													
ОФП	141	15	14	13	13	12	13	15	13	12	13		8
СФП	136	13	14	13	13	10	14	14	12	12	13		8
Технико - тактическая подготовка	135	12	13	13	13	10	13	13	14	13	13		9
Участие в соревнованиях		согласно календаря соревнований											
Медицинское обследование			+						+				
Всего часов	420	41	42	40	40	33	41	43	40	36	39		25

Примерный годовой план-график по легкой атлетике
в группе учебно-тренировочной подготовки начальной специализации 2 года обучения на 42 недели учебных занятий.

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1		1
Практическая подготовка													
ОФП	141	15	14	13	13	12	13	15	13	12	13		8
СФП	132	13	14	13	13	10	14	14	12	12	13		8
Технико - тактическая подготовка	135	12	13	13	13	10	13	13	14	12	13		8
Участие в соревнованиях		согласно календаря соревнований											
Медицинское обследование			+						+				
Всего часов	420	41	42	40	40	33	41	43	40	38	40		26

Примерный годовой план-график по легкой атлетике
в группе спортивного совершенствования на 42 недели учебных занятий

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	16	2	2	2	2	2	2	2	2				
Практическая подготовка													
ОФП	201	17	18	20	18	18	21	20	21	20	15		13
СФП	200	16	20	20	18	18	21	20	20	18	15		14
Технико - тактическая подготовка	87	8	9	8	7	7	8	9	10	8	8		5
Участие в соревнованиях		согласно календаря соревнований											
Медицинское обследование			+						+				
Всего часов	504	43	49	50	45	45	52	51	53	46	38		32

ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Этапы обучения	**Месяцы**		**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
НП -1	Структура годичного цикла	Периоды	Подготовительный						Соревновательный					
		Этапы	Общеподготовительный						Соревновательный					
	Основные задачи по этапам		ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ											
НС - 1,2 УТГ	Структура годичного цикла	Периоды	Подготовительный						Соревновательный					
		Этапы												
	Основные задачи по этапам		Общеподготовительный		Спецподготовительный		Соревновательный		Общеподготовительный		Спецподготовительный	Соревновательный	Поддержание уровня спортивной работоспособности	
			Повышение уровня ОФП		Повышение уровня СПФ		Обучение и совершенствование уровня технической подготовки	Повышение уровня ОФП			Повышение уровня СПФ	Обучение и совершенствование уровня технической подготовки	Повышение уровня СПФ	
СС -1	Структура годичного цикла	Периоды	Переходный		1-й подготовительный		1-й соревновательный	2-й подготовительный	2-й соревновательный					
		Этапы			Спецподготовка		Зимний соревновательный		Общеподготовительный			Ранний соревновательный	Спецподготовительный	Основных соревнований
	Основные задачи по этапам		**Совершенствование тактической и технической подготовки**	**Активный отдых**	Повышение уровня ОФП	**Развитие скоростно - силовых качеств**	**Совершенствование техники видов**		**Развитие скоростно - силовых качеств**			**Повышение скоростных качеств**	**Совершенствование техники видов**	Повышение уровня ОФП и СФП	**Совершенствование тактической и технической подготовки**

3. Методическое обеспечение программы

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы на основных этапах подготовке. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле; объемам тренировочных и соревновательных нагрузок.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

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 тре-нировочных 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.

Программный материал для практических занятий

Обучаться и совершенствоваться в технике спринтерского бега следует на протяжении всего года, широко используя с этой целью бег с ускорением, пробегание отрезков в неполную силу, а также специальные подготовительные упражнения, которые должны занимать в тренировке важное место.

Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, кружении, взмахах, ударах, бросании и толкании легких предметов, отталкиваниях, поворотах и др., выполняемые с максимальной возможной быстротой. Особенно рекомендуются максимально быстрые движения, в которых основную работу выполняют те мышечные группы, которые активно участвуют в беге. Каждое упражнение выполняется 10-15 сек., несколько раз, с перерывом 2-3 мин.

Для развития быстроты и овладения техникой спринтерского бега используются специальные упражнения, выполняемые на месте и с продвижением: упражнения, в той или иной мере имитирующие беговые движения, и упражнения бегового характера. Выполняются они в максимально быстром темпе, но свободно. Такие упражнения способствуют развитию быстроты не столько путем усиления мышц, сколько благодаря совершенствованию соответствующих нервных процессов, улучшению двигательной координации, овладению рациональной техникой. Поэтому на первых порах, пока ученики не овладели такими упражнениями, не следует добиваться максимальной быстроты их выполнения. В дальнейшем достижение максимальной быстроты в таких упражнениях будет главной задачей.

Из упражнений для развития быстроты, выполняемых на месте, наиболее распространены следующие:

1. Бег, высоко поднимая бедра.

2. Бег, высоко поднимая бедра с опорой руками о барьер.

3. Лежа на спине ноги вверх, движение ногами как при беге.

4. Стоя на одной ноге, выносить другую как при беге, бедром вверх-вперед, затем вниз-назад (голень идет вперед) и далее сгибать сзади. Пронося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли.

Из упражнений, выполняемых с продвижением, наиболее часто применяются:

1. Смешанный бег мелкими, но максимально быстрыми свободными шагами. Обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз-назад.

2. Бег, высоко поднимая бедра с последующей загребающей постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку.

3. Бег малыми прыжками с полным отталкиванием ступней. Приземляться на выпрямленную ногу.

Упражнения 1-3 эффективны для развития быстроты в том случае, если бегун делает в единицу времени больше шагов, нежели в максимально быстром беге.

4. С ходу максимально быстрый бег на 10-15 м. с возможно большим количеством шагов.

5. С ходу максимально быстрый бег на 10-15 м. с наименьшим количеством шагов.

6. Бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с минимально возможными для этого усилиями.

7. Бег точно по линии с различной скоростью-по прямой и по дугам различного радиуса (приближенным к радиусам беговой дорожки).

8. Бег по наклонной дорожке ($1,5\text{-}2,5^0$) вниз с выходом на горизонтальную ее часть.

Для развития силы мышечных групп используются следующие специальные упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедер при незначительном продвижении вперед. Упражнение выполняется в среднем и быстром темпе 1-2 раза, каждый раз «до отказа». К началу летнего сезона спринтер должен свободно поднимать каждое бедро не менее 300-350 раз подряд и в быстром темпе-до 180-200 раз.

2. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется отталкивающая нога и максимально разгибается ступня. Выполнять упражнение больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Проделывать упражнение 1-2 раза, каждый раз «до отказа». Спринтер должен быть способен к началу лета сделать подряд не менее 160-200 таких шагов.

3. Бег, прыжками вперед, стараясь добиться наибольшей длины шага при минимальном угле отталкивания.

4. Продвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка упруго сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Каждый спринтер должен быть способен пройти так к началу лета не менее 600-800 м.

5. Бег возможно широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны бедра.

6. Стоя на одной ноге, проводя выпрямленную другую назад, разрывать песок шипами туфель. Это упражнение для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногами.

7. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м. в разные стороны(для укрепления голеностопных суставов). Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м. с различной скоростью.

8. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема.

Спринтеру следует выполнять упражнения на гибкость не только на занятиях, но и в свободное время. Особое вниманиб́е надо уделять растягиванию мышц задней стороны бедер (наклоны вперед с прямыми ногами –сидя, стоя), растягиванию приводящих мышц и мышц передней стороны бедер.

В подготовительном периоде применяются все упражнения. Однако объем и интенсивность тренировочных нагрузок в течение периода должны быть различны.

На осеннее - зимнем этапе подготовительного периода основное внимание общей физической подготовленности. Много времени отводится кроссовой подготовке, упражнениям с отягощением, занятиям различными видами легкой атлетики и другими видами спорта.

Спринтерский бег с высокой скоростью на этом этапе почти не применяется. Не менее 4 занятий в месяц следует проводить на открытых площадках.

В зимние месяцы на открытых площадках плотность тренировки должна быть выше, чем в помещении. Это достигается широким использованием парных и групповых упражнений, применением поточных форм обучения, сокращением пауз отдыха между выполнением упражнений.

Как в помещении, так и на открытых площадках занятия строятся в обычной последовательности: сначала выполняются упражнения, развивающие быстроту, затем-силу и наконец выносливость.

Большое место в тренировке зимой занимают специальные упражнения на быстроту и силу. Целесообразно выполнять некоторые из них не только на тренировочных занятиях, но и в свободное время. На открытых площадках необходимо чередовать специальные подготовительные упражнения с пробежками, чтобы избежать охлаждения организма спортсмена.

Значительное внимание на тренировках уделяется развитию общей выносливости. Это достигается кроссами (до 30-40 мин.), чередованием ходьбы и бега в равномерном и переменном темпе. Однако в зимние месяцы необходимо повышать не только общую, но и специальную выносливость, включая в занятия пробегание длинных отрезков с постепенно возрастающей (от недели к неделе) скоростью. Бегунам на 100 и 200 м. целесообразно применять бег на отрезках от 150 до 300 м., бегунам на 400 м.-от 200-300 до 500-600 м.

На зимнем соревновательном этапе уделяется несколько больше времени специальной спринтерской тренировке. Темп пробегаемых дистанций постепенно повышается. Вместе с тем продолжается общая физическая подготовка спринтеров.

Упражнения для развития силы нужно стараться выполнять как можно быстрее. Спринтер не должен увлекаться медленными движениями с большим грузом. Лучше уменьшить вес отягощения и делать упражнения быстро, постепенно увеличивая количество повторений.

В зимние месяцы также совершенствуется стартовый разбег. Эффективное средство для этого - групповые выходы со старта на 30-60 м., регулярные прикидки в беге на этих дистанциях.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Важным звеном управления подготовкой учащихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. 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.

Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки были использованы контрольные нормативы и тесты которые проводились по плану тренировочных циклов в зависимости от года, и периода.

Предварительный педагогический контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.

Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

Примерные годовые объемы основных тренировочных средств на этапе предварительной подготовки

Средства тренировки	Объемы
Бег с максимальной скоростью на отрезках до 60 м, км	5
Беговые упражнения, км	20
Прыжки, кол-во отталкиваний	1000
Стартовые упражнения, кол-во раз	300
Спортивные игры, ч	50

Подвижные игры, ч	150
Упражнения ОФП, ч	100
Упражнения из других видов л/а, ч	30
Кроссовый бег, км	50
Кол-во соревновательных стартов (эстафеты, подвижные игры, ОФП), кол-во раз	8-10

Контрольные нормативы и тесты для 11-12лет на подготовительном этапе

Тесты	Нормативы (мальчики)	Нормативы (девочки)
Бег с высокого страта 30 м, сек	5,0-4,8	5,2-5,0
30 м с ходу, сек	4,0-3,8	4,2-4,0
60 м с высокого старта, сек	9,0-8,6	9,4-9,0
Прыжок в длину с места, см	201-230	190-210
Тройной прыжок с места, см	600-640	550-600

Примерные годовые объемы основных тренировочных средств на этапе начальной специализации

Средства тренировки	Объемы
Бег на отрезках до 80 м, км.(91-100%)	8-10
Бег свыше 80 м (91-100%), км	2-3
Бег свыше 80 м,(80-90%), км	10-15
Бег свыше 80 м (менее80%), км	20-22
Упражнения с отягощениями, т	60-80
Прыжки кол-во отталкиваний	5000-6000
Старт и стартовые упражнения, раз	300
Спортивные игры, ч	500-600
Подвижные игры, ч	150
Упражнения ОФП, ч	120
Упражнения из других видов л\а, ч	80
Кроссовый бег, км	80-120
Кол-во соревновательных стартов(эстафеты, подвижные игры, ОФП), раз	15-20
Бег свыше 80 м,(80-90%), км	10-15
Бег свыше 80 м (менее80%), км	20-22
Упражнения с отягощениями, т	60-80
Прыжки кол-во отталкиваний	5000-6000

Контрольные нормативы и тесты на этапе начальной спортивной специализации

Тесты	Нормативы (мальчики)	Нормативы (девочки)

Бег: 60 м, с	7.6-7.4	8.1-7.9
100м, с	11.8-11.6	13.0-12.8
200м,с	24.5-23.8	27.0-26.5
30 м с ходу, с	3.3-3.2	3.6-3.4
30м с низкого старта, с	4.3-4.2	4.6-4.4
150 м, с	19.0-18.0	21.5-20.0
300м ,с	40.0-39.0	45.0-44.0
Прыжок в длину с места, см	2.5-2.65	2.2-2.4
Тройной прыжок с места, см	7.4-7.8	6.4-6.8
Десятерной прыжок с места, с	25-27	22-24

По результатам проводимых тестов можно судить об уровне подготовленности детей.

План-схема годичного цикла подготовки

В этом разделе раскрываются:

a. содержание и последовательность изучения программного материала по месяцам;

b. объемы основных параметров подготовки;

c. виды контроля над общей и специальной физической, технической и тактической подготовками по этапам годичного цикла;

План-схема годичного цикла включает:

- структуру годичного цикла;
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств тренировки;
- сроки проведения соревнований и контрольных испытаний.

План-схема годичного цикла подготовки разработан на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели

ДОСУГОВО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В условиях гуманизации и гуманитаризации образования значительное внимание уделяется вопросам воспитания и развития учащихся. Воспитание рассматривается как целенаправленный процесс создания максимально благоприятных условий для создания личности каждого ребенка и формирование духовно-нравственных и гражданских качеств, ценностей ориентаций и высокого уровня воспитанности, личностно-значимых позиций, связанных с вопросами самосознания, самоактуализации, самоопределения и самовыражения.

Нет деления на учебную и воспитательную деятельность. Специально организованной деятельностью является само учебное занятие, поскольку оно само уже носит воспитательный аспект. Еще одной организацией деятельности являются вне учебные дела :

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива,

между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, спортивных праздников, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Виды воспитания

Политическое: воспитание патриотизма, верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине, требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.