МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА П.ШАБЛЫКИНО

Рассмотрена и одобрена Утверждаю

на заседании тренерского совета Директор МБУ ДО «ДЮСШ п. Шаблыкино»

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.М.Барданов

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**в области физической культуры и спорта**

**по ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Программа рассчитана на детей и

подростков в возрвсте от 8 до 18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Составитель программы:

Тренер-преподаватель

Барданова Н.А.

Тренер-преподаватель

Бортников А.С.

п.Шаблыкино

2017 год

**Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 № 730, приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий легкой атлетикой с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима школьников. Программа рассчитана на любой уровень подготовленности учащихся от 8 до 18 лет. Срок реализации программы 8 лет.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой ква­лификации.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решать­ся следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.

2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов .

3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.

4. Приобретение теоретических знаний по спортивной трениров­ке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культу­ре, психологии спорта.

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

В соответствии с уставом учреждения и учетом регионального компонента, программой предусмотрено 52 учебные недели:

- 40 недель обучения в условиях ДЮСШ;

- до 4 недель участие в спортивно-оздоровительных лагерях и учебно- тренировочных сборах;

- до 8 недель самостоятельной подготовки детей по индивидуальным планам, разработанным тренерами- преподавателями.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, ши­роко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие воз­можности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленно­сти. Многие из этих упражнений могут выполняться на простей­ших площадках и на местности.

Легкоатлетические упраж­нения повышают деятельность всех систем организма, способству­ют закаливанию, являются одним из действенных факторов про­филактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возра­ста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физи­ческой подготовке призывников и военнослужащих.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различ­ным видам спорта, в занятия фи­зической культурой людей старшего возраста.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сфор­мировать характер и оптимальную психическую сферу.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разносторон­нее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют при­обрести широкий круг двигательных навыков, способствуют вос­питанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая под­готовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое исполь­зование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечи­вает высокую работоспособность.

Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многобо­рья. Классификация по половому и возрастному признакам: муж­ские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

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

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

**Группы видов легкой атлетики.**

**Ходьба** - обычный способ передвижения человека, замечатель­ное физическое упражнение для людей всех возрастов. При дли­тельной и ритмичной ходьбе в работу вовлекаются почти все мыш­цы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхатель­ной и других систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение. В соревнованиях применяется спортивная ходьба - наиболее сложная по технике, но вместе с тем самая эффективная. Скорость ее более чем в два раза выше скорости обычной ходьбы. Она требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, а, следовательно, повышен­ных энергетических трат. В связи с этим занятия спортивной ходь­бой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его внутренние органы и системы, улучшают их рабо­тоспособность, положительно влияют на развитие силы и осо­бенно выносливости, воспитывают волевые качества.

Соревнования по ходьбе проводятся на дорожке стадиона и на различных трассах на дистанции от 3 до 50 км.

Участники соревнования по ходьбе обязаны соблюдать особен­ности техники ходьбы - ни на мгновение не терять соприкоснове­ния с дорожкой (фаза полета свидетельствует о переходе на бег). За нарушение этого правила, судьи снимают спортсмена с сорев­нований.

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

У женщин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10, 20 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 35, 50 км.

Классические виды: у мужчин - 20 и 50 км, у женщин - 20 км.

**Бег** - естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.). Значительное число разновидностей бега яв­ляется органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усилива­ется деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся в соответствии с их возможностями. Так, например, длительный бег с небольшой скоростью, особенно в ле­су, парке, имеет большое гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечнососудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высо­кой скоростью включается в тренировку для развития силы и бы­строты.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать пре­пятствия, ориентироваться на местности.

Из всех видов легкой атлетики бег наиболее доступное фи­зическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике различ­ные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вы­зывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры.

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

Гладкий бег - циклический вид, требующий проявления ско­рости (спринт), скоростной выносливости (300-600 м), специ­альной выносливости.

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

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

Бег на выносливость:

-  средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

-  длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

-  сверхдлинные дистанции - 15000; 21,0975; 42,195; 100 км - проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

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

Барьерный бег - по структуре смешанный вид, требующий про­явления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистан­ции: 60, 100 м у женщин; 110, 300 м и 400 м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требую­щий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистан­ции у женщин - 2000 м; дистанции у мужчин - 2000, 3000 м.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, очень близ­кий к циклическим видам, командный вид, требующий проявле­ния скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4х100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по дли­не, количеству и контингенту (смешанные эстафеты - мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м - у муж­чин, и 400 + 300 + 200 + 100 м - у женщин.

Кроссовый бег - бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловко­сти. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции - 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин - 1, 2, 3, 4, 6 км.

**Прыжки -**  способ преодоления препятствий, характеризуют­ся кратковременными, но максимальными нервно-мышечными уси­лиями. На занятиях легкоатлетическими прыжками совершенству­ется умение владеть своим телом и концентрировать усилия; раз­виваются сила, быстрота, ловкость и смелость. Прыжки - одно из лучших упражнений для укрепления мышц ног, туловища и для приобретения так называемой прыгучести, которая необходима не только всем легкоатлетам, но и представителям других видов спор­та, особенно баскетболистам, волейболистам, футболистам, штан­гистам.

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида: 1) через вер­тикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть возмож­но выше, - прыжок в высоту и прыжок с шестом; 2) через гори­зонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть возможно даль­ше, - прыжок в длину и тройной прыжок. Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Кроме прыжков с разбега в тренировке используются прыжки с места в высоту, длину и тройной.

К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков (вертикальные):

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

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

Вторая группа легкоатлетических прыжков (горизонтальные):

а) прыжки в длину с разбега - по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

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

**Метания** - упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Результаты измеряются в метрах и сан­тиметрах. Метания характеризуются кратковременными, но мак­симальными усилиями не только мышц рук, плечевого пояса, ту­ловища, но и ног. Чтобы далеко метать легкоатлетические снаря­ды, необходимы высокий уровень развития силы, быстроты, лов­кости и умение концентрировать свои усилия. Занятия метаниями способствуют не только развитию этих важных качеств, но и гармоничному развитию мускулатуры всего тела.

В зависимости от способа выполнения легкоатлетические ме­тания делятся на три вида: 1) броском из-за головы (копье, гра­ната); 2) с поворотами (диск, молот); 3) толчком (ядро).Легкоатлетические метания можно также разделить на метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами.Различие способов метаний связано с формой и весом снаря­дов. Легкие снаряды можно дальше метнуть из-за головы с пря­молинейного разбега. Более тяжелые снаряды удобнее метать с поворотами, а такой тяжелый снаряд, как ядро, не имеющий спе­циальной ручки, удобнее толкать.

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

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

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

**Многоборья.**

Многоборья включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Многоборья предъявляют очень высокие требования к занимающимся. Помимо высокого технического мастерства им нужны быстрота спринтера, сила метателя, прыгучесть и ловкость пры­гуна, смелость барьериста и шестовика, выносливость бегуна на средние дистанции. А выполнение программы многоборья в целом требует отличной общей выносливости и высокоразвитых волевых качеств.Классическими видами многоборья являются: у муж­чин - десятиборье, у женщин - семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).В спортивной классификации определены: у женщин - пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин - девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье.Четырехборье, проводится для школьников 11-13 лет. Виды, которые входят в состав мно­гоборья, определяются спортивной классификацией, замена ви­дов не допустима.

## СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

-       этап начальной подготовки – до 3-х лет;

-       тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2-х лет;

-       тренировочный этап (период углубленной специализации) – до 3-х лет.

  Срок обучения по программе –8 лет.  Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет.

  Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

 На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Основные задачи этапа:**

-       улучшение состояния здоровья и закаливание;

-       устранение недостатков физического развития;

-       привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям лёгкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

-       обучение основами техники бега, прыжков, метаний и широкому кругу двигательных навыков;

-       приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

-       воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

-       поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

  Этот этап состоит из двух периодов:

-       начальной специализации (2 года обучения);

-       углубленной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающие, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, а с третьего года обучения выполнения юношеских разрядов.

**Основные задачи этапа:**

-       укрепление здоровья, закаливание;

-       устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

-       освоение и совершенствование техники в избранном виде лёгкой атлетики;

-       планомерное  повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

-       формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;

-       начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

-       к концу этапа – определение предрасположенности к дисциплине лёгкой атлетики;

-       воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

-       профилактика вредных привычек.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число занимающихся в группах | Максимальное кол-во  учебных часов в  неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало года |
| **Этап начальной подготовки** |  |  |  |  |
| 1-й  2-й  3-й | 8 | 13  12  12 | 6  9  9 | Выполнение контрольно-переводных нормативов |
| **Тренировочный этап** |  |  |  |  |
| 1-й  2-й  3-й  4-й  5-й | 11 | 10  10  10  8  8 | 12  12  14  16  18 | Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнения  III юнош. разряд  II юнош.разряд  I юнош.разряд |

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка обучающихся в школе.

На основании нормативной части программы и методических положений многолетней подготовки спортсменов МБУ ДО ДЮСШ п. Шаблыкино разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета и директора ДЮСШ.

Результаты, показанные учащимися на приемных и переводных испытаниях, заносятся в журнал учета групповых занятий ДЮСШ. Приемные и переводные нормативы проводятся соответственно в начале и в конце года.

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовке юных спортсменов. Многолетняя подготовка включает в себя следующие этапы: начальной подготовки и тренировочный этап.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

**Организация учебно-тренировочной работы**

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 времени выбора спортив­ной специализации на последующих этапах подготовки;

3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

*На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки* в избранном виде спорта соотношение парциальных объе­мов тренировочной работы и акцент на преимущественное использо­вание тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в учебно-тренировочных группах направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мереприближается по своему воздействию к избранному виду спорта, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки ,которая направлена наразвитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

В учебно-тренировочных группах годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Второй - соревновательный период.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

***ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

*На этапе начальной подготовки* основное внимание направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводитсяобучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта. Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте — важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего физического качества — быстроты. Известно, что темп — один из основных показателей скорости (число шагов в секунду) — не увеличивается уже начиная с 12—13-летнего возраста, а наивысшие его показатели зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9—12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движения. Это специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты. На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

***Содержание тренировочных занятий***

1. Общая и специальная физической подготовка:

* легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, кроссовый бег (км), ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (4х9м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег, барьерный бег и т.д.)
* гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперёд и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стоика на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на брусьях (висы и упоры, подъём переворотом и т.д.), лазание и перелазание и т.д., упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости).
* спортивные игры (элементы баскетбола и учебная игра, футбол, элементы волейбола и учебная игра)
* подвижные игры («Перестрелка», «салки мячом», «гусеница», «рэгби», «снайперы», «мяч соседу», «удочка», «мяч ловцу», «пионербол», «воробьи и вороны», «ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)
* упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах)
* упражнения на расслабление
* лыжи (прохождение дистанции до 5км; обучение классическим лыжным ходам; преодоление спусков и подъёмов, эстафеты на лыжах)

1. Обучение основам техники лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, высокий и низкий старт, техника бега).
2. Теоретическая подготовка (правила техники безопасности во время занятий; история легкоатлетического спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка; правила соревнований и т.д.).

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30 60,100,300 м, прыжков в длину и высоту.

В программе представлены учебно-тематические планы практических занятий.

**ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

*На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки* в избранном виде спорта соотношение парциальных объе­мов тренировочной работы и акцент на преимущественное использо­вание тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в учебно-тренировочных группах направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мереприближается по своему воздействию к избранному виду спорта , в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки , которая направлена наразвитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

В учебно-тренировочных группах годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Второй - соревновательный период.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

При планировании подготовки в учебно-тренировочных группах 3-го – 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться периодизации.

***С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:***

1. повышенияе уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП; В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкания ядра, барьерный бег).

***Специально-подготовительный этап включает задачи*:**

1. дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки работоспособности;
2. развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Осенне-зимний специально-подготовительный этап. На данном этапе возрастает удельный вес упражнений специальной подготовки, что выражается в доминировании беговой нагрузки анаэробной направленности. Уровень силовой подготовленности поддерживается за счет выполнения упражнений скоростно-силовой направленности, выполняемых в среднем и малом объёме за микроцикл. Беговые нагрузки алактатно-анаэробной и анаэробно-гликолитической направленности "разводятся" во времени. Это связано с тем обстоятельством, что работа над скоростной выносливостью приводит к значительному накоплению молочной кислоты в организме, требует напряжения энергетических ресурсов и, в конечном итоге, вступает в конкурентные отношения с программой скорости (Левченко А.В., 1985). Ударные микроциклы, где преимущественно выполняются большим объёмом упражнения гликолити-ческого характера, располагаются в начале и конце этапа, тогда как максимум объёма беговой нагрузки алактатно-анаэробной направленности приходится на середину этапа (3-4 недели) с последующим его снижением к концу этапа. В то же время спортсмены, планирующие выступления в зимнем сезоне только на короткой спринтерской дистанции, выполняют очень небольшой объём нагрузки анаэробно-гликолитической направленности.

***Основные задачи в первом соревновательном периоде:***

1. совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкания ядра;
2. улучшение спортивного результата прошлого сезона.

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

Физическая подготовка приобретает характер непосредственной функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжениям. Анализ передового опыта построения тренировочного процесса спринтеров высокой квалификации показал, что зимний соревновательный период состоит, как правило, из 4-6 микроциклов. Организация процесса специальной физической подготовки в соревновательном периоде осуществляется в соответствии с календарём основных соревнований.

Несмотря на то, что объёмы тренировочной нагрузки в соревновательном периоде снижаются, целенаправленную работу над совершенствованием стартового ускорения и развитием максимальной скорости бега проводят на протяжении всего периода. Большой объём бега алактатно-анаэробной направленности часто выполняется в первом микроцикле. В остальные недели соревновательного периода бег на отрезках до 80 м со скоростью 100-96% выполняется "малым объёмом". Беговая нагрузка анаэробно-гликолитической направленности также выполняется преимущественно малым и средним объёмами.

Прыжковые упражнения и упражнения с отягощением выполняются в небольшом объёме на протяжении всего соревновательного периода для поддержания уровня скоростно-силовой подготовленности. Следует отметить, что практически еженедельное выступление в соревнованиях является сильным тренирующим воздействием, часто превосходящим по величине нагрузки в условиях тренировки.

***Основные задачи во втором подготовительном периоде на обще-подготовительном этапе****:*

1. дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образомсредствами ОФП;
2. развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность*.*

С этого мезоцикла бегуны начинают второй большой цикл подготовки к летним стартам. Большое внимание уделяется повышению уровня скоростно-силовой подготовленности и функциональных возможностей организма. Планомерно или скачкообразно увеличивается объём прыжковых упражнений и упражнений с отягощением. Ударные микроциклы с большим объёмом средств скоростно-силовой направленности располагаются обычно в середине или конце этапа. После ударного микроцикла объём скоростно-силовой нагрузки снижается до величины малой нагрузки.

На весенне-летнем общеподготовительном этапе доминирует беговая нагрузка смешанной (аэробно-анаэробной) направленности. Объём нагрузки аэробной направленности по сравнению с зимним общеподготовительным этапом существенно снижается (как и в осенне-зимнем цикле). Динамика беговой нагрузки аэробно-анаэробной (смешанной) направленности повторяет кривую распределения нагрузки скоростно-силового характера с большим объёмом нагрузки в середине или конце этапа; работа аэробной направленности выполняется большим объёмом, как правило, в начале мезоцикла. Целенаправленное совершенствование скоростных способностей начинается примерно с середины мезоцикла.

***Основные задачи на специально-подготовительном этапе:***

1. совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжков в длину и высоту, толкание ядра;
2. повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и ровня специальной выносливости.

Весенне-летний специально-подготовительный этап. При подготовке к летнему соревновательному сезону бегуны высокой квалификации планируют этот этап продолжительностью до шести недель. В тренировочном процессе решаются задачи по совершенствованию техники старта, стартового разгона (ускорения) и бега по дистанции, повышению максимальной скорости бега, улучшению показателей скоростной выносливости. Преимущество отдается беговой нагрузке анаэробной направленности. Бег на отрезках до 80 м со скоростью 100-96% выполняется в больших объёмах в середине или конце этапа.

Большие объёмы анаэробно-гликолитической нагрузки выполняются обычно в начале и конце специально-подготовительного периода. Скоростно-силовая работа ведется в поддерживающем режиме, большие объёмы нагрузки силовой направленности, как правило, не используются.

***Основные задачи на соревновательном этапе*:**

1. совершенствование техники беговых видов, прыжков и метаний;
2. улучшение спортивного результата прошлого года.

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Как показывают научные исследования и спортивная практика, не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длин­ного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

***Основные задачи на заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований)****:*

1. достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
2. улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с про­шлогодним;

выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП**.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план многолетней подготовки юных легкоатлетов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки легкоатлетов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики легкой атлетики, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики легкой атлетики, а также с учетом модельных характеристик подготовленности спортсменов высшей квалификации – как ориентиров, указывающие направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом. Изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики легкой атлетики, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных спортсменов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки легкоатлетов по каждому возрасту с расчетом на 52 недели: 40 недель непосредственно в условиях спортивной школы, 4 недели занятий в спортивно оздоровительном лагере и 8 недель по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

****Учебный план учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | |
| **до года** | **свыше года** | | **до 2-х лет** | | **свыше 2-х лет** | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| **Теоретическая** | **12** | **22** | **22** | **24** | **24** | **24** | **28** | **32** |
| **Общая физическая** | **125** | **169** | **169** | **188** | **188** | **166** | **176** | **184** |
| **Специальная физическая** | **110** | **160** | **160** | **174** | **174** | **210** | **256** | **289** |
| **Техническая** | **40** | **70** | **70** | **146** | **146** | **188** | **209** | **240** |
| **Тактическая** | **14** | **26** | **26** | **58** | **58** | **69** | **75** | **92** |
| **Участие в соревнованиях** | **5** | **9** | **9** | **18** | **18** | **40** | **50** | **56** |
| **Инструкторская и судейская практика** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **15** | **20** | **25** |
| **Контрольные испытания** | **6** | **12** | **12** | **16** | **16** | **16** | **18** | **18** |
| **Всего часов** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **728** | **832** | **936** |

**Содержание спортивной подготовки**

Содержание спортивной тренировки состоит из разделов физической, технической, моральной, волевой, психологической и теоретической подготовки. Все виды подготовки органически взаимосвязаны, составляют единый процесс спортивного совершенствования легкоатлета и осуществляются с помощью общих и специальных тренировочных средств, методов и нагрузок различной формы, применяемых в ходе занятий и соревнований.

**Физическая подготовка**

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. ОФП направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление систем организма, повышение функциональных возможностей, улучшение координационных возможностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Для достижения этих целей применяются разнообразные физические упражнения.

Подбор упражнений осуществляется с учётом особенностей и требований легкоатлетической специализации, например ОФП у метателей значительно больше по объёму и силовым упражнениям, чем у бегунов на длинные дистанции.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена (в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида лёгкой атлетики). Для этого используются упражнения в избранном виде лёгкой атлетики и специальные упражнения.

Специальная подготовка для легкоатлетов должна состоять из упражнений, возможно более точно по кинематике и динамике схожих с избранным видом лёгкой атлетики или его элементом, частью.

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной - упражнения строго направленные. Однако и в ОФП также применяются строго направленные упражнения для устранения отдельных недостатков в физическом развитии, дефектов телосложения, осанки и т. п.

С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объём упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена в значительной степени определяется уровнями компонентов его подготовленности. Среди них есть компоненты, общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего касается работоспособности сердечнососудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем широко используется тренировка в продолжительном беге, в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволяет метателям, прыгунам, спринтерам и барьеристам повысить общие функциональные возможности организма и соответственно увеличить объём специальной тренировки, улучшить восстановительные способности. Можно указать на обязательные для всех женщин упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса и внутритазовой мускулатуры.

Наибольшее значение сегодня имеют упражнения ОФП в целях повышения функциональных возможностей спортсмена применительно к спортивной специализации. Например, метателям упражнения на гибкость следует делать с силовой нагрузкой, барьеристам - с использованием маховых движений; прыгунам, метателям упражнения для развития силы выполнять как можно быстрее, бегунам на длинные дистанции - медленнее, с меньшим весом, но большей продолжительности.

Ряд упражнений ОФП из “чужих” видов спорта используются  спортсменами также на разгрузочном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а психике, нервной системе - отдых, (например, медленный бег в лесу после большой тренировочной нагрузки).

**Развитие силы**

Высокий уровень развития мышечной силы во многом определяют достижения в спринте, барьерном беге, прыжках и метаниях. При этом сила должна проявляться в минимальный промежуток времени, тем самым обеспечивая мощность выполняемых движений.

Развитие способности проявлять силу обусловлено улучшением нервно-мышечной координации, воспитанием умения создавать большие волевые усилия, увеличением мышечной массы.

В тренировке большинства легкоатлетов постоянно применяются упражнения для развития силы. Однако основное внимание уделяется подготовке тех мышечных групп, работа которых наиболее важна при выполнении данного вида лёгкой атлетики. Для совершенствования нервно-мышечной координации в движениях, требующих большой силы, используются упражнения с переменной величиной усилий. Для развития умения проявлять значительную мышечную силу применяются методы больших и максимальных усилий.

Для увеличения мышечной массы упражнения непрерывно выполняются до тех пор, пока из-за усталости мышц не начнёт нарушаться правильность движений. Такой метод “до отказа” используется также с целью укрепления мышц и связок суставно-связочного аппарата. Сила, проявляемая строго применительно к требованиям избранного вида лёгкой атлетики, называется специальной. Сила, проявляемая в разнообразных движениях, называется общей и входит органической частью в ОФП.

Специальная сила развивается посредством упражнений, по характеру и структуре возможно более схожих с избранным видом лёгкой атлетики, с его частью или элементом. Для развития общей силы используются разнообразные по координации и усилиям упражнения. Общая сила развивается посредством многих упражнений, начиная от элементарных и кончая целостным видом лёгкой атлетики (прыжок, метание, бросок со старта). Наибольшее значение имеют упражнения с отягощением (гантели, мешок с песком, набивные мячи, пояс, гири, штанга, тяжелый камень и др.), а также на преодоление собственного веса (прыжки, приседания, многоскоки, подтягивания собственного веса) и упражнения на сопротивление партнера. Используются также различные тренажёрные устройства: маятниковые, качельные, центробежные, пружинные, ударные и др.

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительном периоде тренировки и в меньшей - в соревновательном. Основные упражнения для развития силы, требующие больших усилий и напряжений, включаются в тренировочные занятия 3 раза в неделю, а упражнения с меньшей нагрузкой - в каждое занятие.

Возросшая сила отдельных мышечных групп может быть использована в беге, прыжках и метаниях только на основе высоко-координированной нервно-мышечной деятельности, которая наиболее эффективно совершенствуется при выполнении целостного двигательного акта. Поэтому упражнения для развития силы в недельном цикле должны сочетаться с повторным выполнением целостного двигательного акта без отягощений.

**Развитие выносливости**

Выносливость необходима всем легкоатлетам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого объёма тренировочной работы.

Выносливость разделяют на общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая - частью специальной подготовленности.

**Общая выносливость** развивается с помощью всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных. Наилучшее средство приобретения общей выносливости - длительный бег с умеренной интенсивностью (особенно кроссы), а также ходьба на лыжах.

**Специальная выносливость** определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, очень высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду лёгкой атлетики. Особое значение имеет способность спортсмена продолжать работу при усталости, проявляя сильные волевые качества. Специальная выносливость связана также с рациональностью, экономичностью техники и тактики. Специальная выносливость своеобразна в разных видах лёгкой атлетики, поэтому в каждом из них необходима своя методика её развития.

Основной путь развития специальной выносливости прыгунов и метателей - это многократное выполнение основного упражнения избранного вида лёгкой атлетики и специальных упражнений.

Специальная выносливость многоборца основана на отличной общей выносливости и на специальной выносливости во всех упражнениях, входящих в многоборье. Тренировка два дня подряд по полной программе многоборья является высокоэффективным средством повышения специальной выносливости.

Различия в методике развития специальной выносливости у бегунов на различные дистанции определяются прежде всего физиологическими особенностями в деятельности органов и систем и всего организма в целом, связанными с интенсивностью и продолжительностью бега. Особенно важно при этом учитывать соотношение кислородного запроса и его потребления. Недостаток кислорода резко снижает работоспособность, особенно при продолжительной работе. Очень велика роль и психических возможностей легкоатлета, его способности продолжать работу не снижая интенсивности, независимо от развивающегося утомления.

В развитии специальной выносливости скороходов и бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции значительную роль играет повышение возможностей организма длительное время поддерживать на высоком уровне равновесие между кислородным запросим и его потреблением (аэробный режим), а также бороться с наступающим  утомлением при постепенно возникающей и все увеличивающейся кислородной задолженности. Следовательно, целью тренировочного процесса является повышение функциональных возможностей дыхательной и особенно сердечнососудистой системы, сохранение относительно “устойчивого состояния” при более высоком кислородном запросе, вызванном большей скоростью продвижения (более высокая критическая скорость).

Бег на средние дистанции характеризуется резким увеличением потребления кислорода в первые 1 - 2 мин, которое затем достигает наивысшего уровня и в течение небольшого отрезка времени не меняется. Однако такое устойчивое состояние величины потребления кислорода в данном случае обусловливается тем, что организм уже не может дальше повышать потребление кислорода, так как достиг физиологического предела. Таким образом, во время бега на средние дистанции кислородный запрос превышает его  фактическое потребление, что создает кислородную задолженность. Чем выше скорость бега, тем задолженность больше, тем в большей мере работа происходит в анаэробном режиме и тем быстрее наступает утомление.

Спортсмен, тренируясь с большей скоростью и создавая тем самым новые функциональные трудности для организма, приучает его довольствоваться меньшим, чем требуется, объёмом кислорода, но использовать его эффективнее. С этой же целью применяются тренировки в среднегорье, в барокамере, при урежённом дыхании, дыхании с преодолением сопротивления (через трубку) и др.

Существенно отличается развитие выносливости у бегунов на 400 м. Бег на эту дистанцию происходит с очень большой скоростью при неудовлетворяемом запросе кислорода, несмотря на предельное его потребление. Следовательно, совершенствование анаэробных механизмов - одна из главных задач в развитии специальной выносливости у бегунов на 400 м.

Спортсмен, специализирующийся на 100 и 200 м, в считанные секунды способен “взорвать” свои энергетические возможности, вследствие чего создается очень большая кислородная задолженность, а в мышцах быстро накапливаются продукты обмена. В результате интенсивно прогрессирует утомление мышц и снижается скорость бега. Следовательно, выносливость в коротком спринте обеспечивается прежде всего анаэробными возможностями организма.

Чтобы улучшить выносливость спринтера, ему необходимо совершенствовать соответствующие корковые процессы и деятельность нервно-мышечного аппарата, повышать эффективность биохимических процессов в мышцах, использовать кислород, имеющийся в крови. Совершенствовать органы и системы, от которых зависит   выносливость в беге на 100 и     200 м, можно только в таких и близких к ним условиях.

Специальная выносливость в беге зависит от “запаса скорости”. Если спортсмен способен пробежать очень быстро короткое расстояние, то ему легче пробежать более длинную дистанцию, но с меньшей скоростью. Существует определённая зависимость между максимальной скоростью на коротком отрезке и средней скоростью в беге на дистанцию, в которой легкоатлет специализируется. Разница в секундах между максимальной скоростью и средней может служить своеобразным коэффициентом выносливости. Чем меньше разница, тем выше коэффициент выносливости. При определении разницы берётся лучший результат в беге на 100 м с низкого старта и среднее время бега на 100 м при прохождении всей дистанции, также с лучшим результатом. Чем длиннее дистанция, тем больше разница у одного и того же спортсмена между средним временем и лучшим результатом в беге на 100 м. Подобные данные, полученные на основании обобщения результатов сильнейших бегунов мира,  приведены в табл. 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коэффициент выносливости в беге**   |  |  | | --- | --- | | Дистанция, м | Разница, с, между средним временем на 100 м при беге на дистанции и лучшим результатом в беге на 100 м | | 400 | 0,9 - 1,0 | | 800 | 2,5 - 2,6 | | 1500 | 3.2 - 3,4 | | 5000 | 4.1 - 4,4 | | 10000 | 4,9 - 5,9 | |

Зная свой лучший результат в беге на 100 м с низкого старта, бегун может определить по таблице возможное для себя достижение на более длинной дистанции, разумеется, если будет настойчиво и правильно тренироваться. Так, если бегун пробегает  100 м за 11,0 с, то он должен пробежать 800 м не хуже (11,0 с + 2,6 с = 13,6 ´ 8 = 108,8 с) 1 мин 48,8 с.

**Развитие быстроты**

Способность быстро выполнять движения - одно из важнейших качеств легкоатлетов, даже у тех, у которых это качество не является ведущим. Высокий уровень быстроты позволяет им легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе. Поскольку быстрота движений у легкоатлетов всегда связана с проявлением значительной силы, это качество часто называют скоростно-силовым.

Быстрота движений спортсмена в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью коры головного мозга, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе - и от выносливости спортсмена. Следовательно, улучшение этих компонентов определяет развитие быстроты движений спортсмена.

Очень важна для быстроты совершенная техника бега, прыжка или метания. Особая роль отводится умению выполнять быстрые движения свободно, без излишних напряжений мышц, расслабляя их, когда они не должны работать. Это достигается многократным повторением основного упражнения своего вида лёгкой атлетики при усилиях, ниже максимальных - на 0,7 - 0,9  максимума. Часто в результате многократных повторений в одном и том же максимальном ритме создается привычность, автоматизация движений, основанная на образовании определенного стереотипа в коре головного мозга. Это препятствует росту быстроты. Спортсмен не всегда может “порвать” образовавшиеся рефлекторные связи, изменить динамический стереотип и перейти на новый, более быстрый темп.

Чтобы сломать установившийся динамический стереотип, надо неоднократно выполнять движения  как можно быстрее, проявляя значительные волевые усилия. Следует использовать облегченные условия, позволяющие выполнять прыжок, бег или метания с максимальной быстротой движений (например, метателям тренироваться с облегченными снарядами, что позволяет делать бросок быстрее). Можно использовать наклонную дорожку (наклон 2 - 3°)

Быстроту отталкивания прыгунам в высоту можно повысить, преодолевая предельные высоты и превышающие их. Для повышения быстроты движений бегунов на короткие дистанции можно использовать групповой метод проведения занятий. При совместных стартах, ускорениях и беге на отрезках у спринтеров появляется стремление убыстрить движения, достичь ещё большей скорости. Для этой же цели надо применять гандикап (бег с форой). Бегунам полезно тренироваться в облегченных условиях, позволяющих выполнять движения с быстротой, превышающей достигнутую. Полезны также бег по наклонной дорожке (наклон 2 - 3°), выбрасывание со старта с помощью резиновых шнуров и др.

Облегчать условия можно лишь настолько, насколько они обеспечивают такую быстроту, которую можно воспроизвести и в обычных условиях. Прежде чем переходить к такой тренировке, необходимо укрепить мышцы, максимально участвующие в этом движении, увеличить их силу и эластичность, повысить гибкость, улучшить специальную выносливость.

Важно знать, что в движениях, не сходных по двигательной структуре, приобретённая быстрота не переносится на другое упражнение. В движениях, координационно сходных, происходит положительный перенос: качество быстроты, приобретенное в спринтерском беге, переносится на движения отталкивания в прыжках и на выпрямление ног в метаниях.

Наиболее полезны для развития быстроты упражнения в избранном виде лёгкой атлетики. Так же как и специальные упражнения, их нужно выполнять повторно, с такими быстротой и скоростью перемещения, которые близки к установившемуся в данное время пределу, или же  еще быстрее. В упражнениях, требующих значительной быстроты, при интенсивности 80 - 90 % лучше тренироваться чаще. Нагрузка в любом занятии должна быть такой, чтобы к следующему занятию спортсмен полностью отдохнул и смог снова эффективно выполнять тренировочную работу.

**Развитие гибкости**

Гибкость нужна легкоатлетам для выполнения движений с большой амплитудой. Гибкость легкоатлета зависит от формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, а также от тонуса мышц. Максимальная амплитуда легкоатлетических упражнений зависит главным образом от эластичности связок и мышц.

Гибкость легкоатлета меняется в зависимости от различных внешних условий и состояния организма. Так, подвижность в суставах меньше после сна и принятия пищи, при охлаждении мускулатуры и утомлении спортсмена и т. п. Она больше после разминки, при разогревании мышц. Влияет на гибкость и изменение состояния ЦНС.

Упражнения ОФП способствуют развитию гибкости. Но большинству легкоатлетов нужна большая амплитуда в движениях применительно к избранному виду лёгкой атлетики, и поэтому требуются специальные упражнения на растягивание. Такие упражнения обычно сходны с теми движениями, которые есть в избранном виде лёгкой атлетики. Только эти упражнения выполняются с ещё большей амплитудой и должны быть сходны по характеру движений.

Для улучшения эластичности связок и мышц рекомендуются упражнения активные и пассивные, выполняемые с помощью партнера  и с отягощениями. Упражнения на гибкость выполняются в виде пружинистых сгибаний и разгибаний, махов, статических напряжений, а также с партнером. Упражнения проводят сериями: 3 - 5 ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой. Чтобы не повредить мышцы, амплитуду движений следует увеличивать постепенно.

Дозировка определяется числом серий (повторений), необходимых для того, чтобы в данном занятии спортсменом была достигнута предельная амплитуда движений. Предел движений “сегодняшнего дня” по мере тренированности будет повышаться. Предел же в амплитуде движений спортсмен легко ощущает по возникновению болевых ощущений в растягиваемых мышцах, особенно где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение - сигнал к прекращению упражнения.

Каждый легкоатлет должен определить, в каких движениях избранного им вида лёгкой атлетики ему особенно нужна гибкость. Таких движений обычно 3 - 5. Например, барьеристу особенно нужна гибкость в отведении ноги в сторону и в разведении ног в переднезаднем направлении (шпагат), а также в наклоне туловища вперёд. Для каждого из этих движений подбирается группа упражнений на гибкость, сходных по направленности. Упражнения каждой группы выполняются одно за другим поточно или с небольшими перерывами (2 - 3 мин). Общее количество повторений упражнений в каждой группе должно постепенно возрастать примерно от 10 в первом занятии до 50 - 80 к концу в течение 1,2 - 5 месяцев. Если упражнения на гибкость выполняются 2 раза в день, то дозировку в каждом случае можно уменьшить, но в сумме она должна быть такой, как указана выше.

Развитию гибкости следует уделять больше времени в подготовительном периоде тренировки. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться упражнениями на достигнутом уровне без особого труда. В соревновательном периоде достаточно выполнять упражнения на гибкость 2 - 3 раза в неделю, уменьшив дозировку в 3 - 4 раза. Но если прекратить выполнять упражнения, то уровень развития гибкости может постепенно снизиться и вернуться к исходной величине.

**Развитие ловкости**

Ловкость - высшая степень координации движений, она нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость понадобится легкоатлету, чтобы обезопасить себя при падении в барьерном беге, неудачном приземлении в прыжках в высоту, поломке шеста и т. д. В данных примерах ловкость непосредственно связана с уверенностью, столь необходимой в любом виде спорта.

В процессе тренировки и соревнований многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у атлета хорошо развита ловкость, то он сможет исправить неправильное положение или движение  и не ухудшит своего спортивного результата. Для развития ловкости легкоатлетам рекомендуется заниматься баскетболом, хоккеем, игрой в ручной мяч и другими играми. Очень полезны для развития ловкости легкоатлета акробатические упражнения, особенно прыжки,  которые помимо ловкости развивают силу, быстроту, прыгучесть, гибкость и смелость.

Занятия многими видами лёгкой атлетики, особенно барьерным бегом, эстафетным бегом с преодолением различных препятствий, способствуют не только развитию быстроты, выносливости и других специальных качеств, но и ловкости. Следует больше внимания уделять развитию специальной ловкости (например, приучать прыгуна ориентироваться в воздухе и уметь вносить поправки в движения полётной фазы).

Особенно ценны для подготовки к соревнованиям прыжки, метания и бег, выполняемые в различном направлении по отношению к ветру. Наибольшее внимание развитию ловкости необходимо уделять в подготовительном  периоде тренировки. Используемые для ОФП упражнения одновременно улучшают ловкость; кроссовый бег и упражнения на местности также способствуют её развитию. Летом в период соревнований не остается времени для специальных упражнений на ловкость, поэтому она совершенствуется попутно со специализацией в избранном виде лёгкой атлетики.

**Техническая подготовка**

Для достижения наилучшего результата в лёгкой атлетике нужна совершенная техника - наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Под такой техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым. Для этого необходимо шире применять в тренировках облегчённые и затруднённые условия.

Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной спортивной техникой является сознательность спортсмена на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо повторять чьи-либо движения или бездумно следовать чьим-либо советам.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Ошибочным является мнение, что достигнув более или менее высокой техники, можно продолжать тренироваться, не думая о дальнейшем её совершенствовании.

Тренер, составляя планы тренировки каждого спортсмена, должен обязательно предусматривать непрерывность процесса овладения техникой и её совершенствования. Даже когда ученик показывает результаты самого высокого класса, тренер не должен забывать об обучении отдельным элементам техники, устранении технических ошибок. Постоянный рост спортивного мастерства возможен только тогда, когда в процессе самой тренировки продолжается техническое совершенствование спортсмена.

Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов - методы и средства, создающие правильное представление об отрабатываемых движениях, правильное практическое овладение ими, оценка выполненного упражнения, определение ошибок и исправление их.

**Методы обучения**

Для обучения технике легкоатлетических видов в основном используют три главных метода: объяснение, показ и непосредственную (физическую) помощь. Основная задача этих методов - создать правильное двигательное представление, помочь овладеть движениями. В практике применяются все эти методы, причём не только раздельно, но и одновременно. Например, преподаватель объясняет и в то же время показывает требуемое движение, поправляет действия спортсмена и вместе с тем подсказывает ему. Совершенствование техники достигается методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения по частям (расчленённый метод).

Суть целостного метода заключается в повторении разучиваемого движения в целом, как было показано и объяснено. Это основной путь в совершенствовании техники бега, прыжков, метаний, позволяющий вносить коррективы в двигательные навыки.

Метод обучения по частям применяется для создания представления, изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, оно увязывается с целостным действием. Для этого спортсмен снова выполняет целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая подвергалась исправлению. Отдельное движение только тогда легко сочетается с целостным действием, когда не изменяет его структуры.

Метод по частям и метод в целом дополняют друг друга и используются поочерёдно.Для более правильного выполнения изучаемых движений, особенно при первых воспроизведениях, рекомендуется облегчать внешние условия: уменьшать массу снарядов у метателей, снижать высоту препятствий у барьеристов и прыгунов, уменьшать высоту захвата у шестовиков, укорачивать дистанцию в беге и т. д. Облегчать внешние условия следует периодически, чтобы не закреплять неправильные навыки.В процессе обучения должны применяться имитационные упражнения, выполняемые как подражание целостной спортивной технике или её отдельным частям, но в облегчённых условиях. Их следует выполнять так, словно требуемое движение или действие воспроизводится в обычных условиях. Для правильности выполнения движений можно использовать и затрудненные внешние условия. Правильность воспроизведения облегчается установлением внешних ориентиров, помогающих создать требуемую высоту траектории полёта снаряда (например, толкание ядра через высоко установленную планку), направление движений (например, линии на дорожке для прямолинейности бега, разбега и др.), увеличение амплитуды движений (например, в прыжке дотянуться стопой маховой ноги до подвешенного мяча). Установление ориентиров на дорожке помогает изменить длину и частоту шагов в беге, овладеть ритмом шагов в барьерном беге, в разбегах для прыжков в длину, тройном, в высоту и др.

Особая роль отводится умению выполнять бег, прыжки, метания свободно, без излишних мышечных напряжений. Главный метод - выполнять движения не в полную силу, а с постепенным доведением до максимума. Один из эффективных способов овладения расслаблением - это выполнять упражнения с чередующейся максимальной и уменьшенной интенсивностью, например бежать в переменном темпе.

Используется контрастное чередование выполнения упражнения: сначала в более трудных условиях, затем в обычных ( например, бег по песку и затем по дорожке стадиона, метание тяжёлого снаряда и затем обычного).

Соревновательный метод выполнения отдельных упражнений на правильность техники - важное средство тренировки.

**Оценка правильности выполнения** **упражнений и исправление ошибок**

При анализе правильности техники, выполняемой спортсменом, важное значение имеют двигательные ощущения, точность которых в процессе тренировки улучшается. Хорошими средствами контроля являются просмотр кинокольцовок, записи видеомагнитофона.

Выявив ошибки, необходимо установить их причины. Ошибки возможны из-за нечеткого двигательного представления спортсменом изучаемого движения, из-за сознательного вмешательства легкоатлета в такие движения, которые обычно выполняются автоматически, из-за повышенной возбудимости (чаще в присутствии зрителей и при стремлении показать максимальный результат), из-за неправильного выполнения предыдущих движений; в результате утомления занимающихся, а также недостаточной физической подготовленности (особенно в силе и гибкости).

Если замечены 2 - 3 ошибки, допускаемые одновременно, необходимо установить главную, с исправлением которой обычно самоустраняются и остальные.

Для исправления ошибок в движениях можно пользоваться такими методами: естественным, при котором целостное упражнение повторяется до некоторой усталости, из-за чего движения станут более экономичными и правильными; методом вычленения ошибочного движения из целостного действия для многократного воспроизведения и последующего соединения его с целым; методом временного выполнения исправляемого движения с преувеличенной поправкой ( амплитуда, быстрота, усилие, расслабление и др.); методом дополнительного развития того или иного качества (сила, гибкость, смелость и др.).

**Обучение и совершенствование техники** **легкоатлетических видов в процессе тренировки**

Легкоатлеты постоянно должны заботиться о совершенствовании техники, добиваясь ещё большей экономизации движений, их рациональности, повышения способности проявлять предельные функциональные возможности.

Повторяемость упражнений и занятий, посвященных совершенствованию техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить его выполнять. Но можно повторять другие упражнения для развития тех или иных качеств.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования и закрепления навыков - в этих случаях следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия не рекомендуется применять до тех пор, пока не будет усвоена требуемая координация движений.

Эффективность в овладении техникой возрастает, если после серии частых занятий - 4 - 6 раз в неделю на отработку техники - сделать перерыв 2 - 4 дня.

**Тактическая подготовка**

Спортивная тактика - искусство ведения соревнования с противником. Её главная задача - наиболее целесообразное использование физических и  психических возможностей для победы над противником. Тактическое искусство необходимо во всех видах лёгкой атлетики. Наибольшую роль оно играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и наименьшую там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). При прочих равных условиях победа на соревнованиях определяется в конечном счёте зрелостью тактического искусства.

Тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующего:

1.    Общих положений тактики;

2. Сущности и закономерности спортивных  состязаний,  особенно  в  специализируемом  виде  лёгкой  атлетики;

3.   Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики;

4.    Тактического опыта сильнейших спортсменов;

5.    Практического использования элементов, способов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях (“тактические умения”);

6.  Сил противников, их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнований с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику предстоящего соревнования с учётом конкретных условий и противников, выбирает наиболее целесообразную тактическую схему ведения состязания, подбирает  варианты и способы решения отдельных задач, устанавливает график и т. п. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее.

Главное средство  обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют совершенствованию тактического мастерства. Например, бег в переменном темпе, весьма эффективный в тактическом отношении, нельзя применить, если спортсмен не способен выдерживать многократные ускорения на протяжении 5 или 10 км. Прежде чем пытаться осуществлять задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена, решать задачи других видов подготовки.

Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все обучающиеся должны ос­воить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства сорев­нований.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следую­щие навыки и умения:

- организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении;

- составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия;

- определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у обучающихся;

- проводить тренировочное занятие в группах начальной подготовки  под на­блюдением  тренера-преподавателя;

- проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям;

- руководить командой на соревнованиях.

Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый обучающийся дол­жен освоить следующие навыки и умения:

- составлять положение о проведении первенства школы по лёгкой атлетике;

- вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе  совместно с тренером-преподавателем;

- проводить судейство учебных соревнований на тренировке (самостоятельно);

- участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи на дистанции, старте, финише  и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации организовывается специальный семинар по подго­товке инструкторов-общественников  и спортивных судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется про­токолом. Присвоение квалификационной категории «Юный спортивный судья» производится приказом по Организации.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся ежегодные контрольно-переводные испытания для обучающихся (промежуточная аттестация).

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие испытания по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с контрольно-переводными испытаниями на следующий этап (период) подготовки не переводится, остаются на повторный год, либо данные обучающиеся переводятся на спортивно-оздоровительный этап.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области«Физическая подготовка» (общая и специальная физическая подготовка) используются контрольно-переводные нормативы, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |
| Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) |
| Выносливость | Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков) |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков) |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
|  | Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с) | Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
|  | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 44 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 01 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
|  | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см) | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
|  | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 00 см) | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
|  | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см) | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см) |
|  | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9 м 00 см) | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |

# ****ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ****

1.           <http://www.minsport.gov.ru/>-МинистерствоспортаРоссийскойФедерации

2.           <http://www.olympic.ru/>-ОлимпийскийКомитетРоссии

3.           <http://www.olympic.org/>-МеждународныйОлимпийскийКомитет

4.           [http://www.iaaf.org](http://www.iaaf.org/home)/-Международнаяассоциациялегкоатлетическихфедераций

5.           <http://www.european-athletics.org/>-Европейскаялегкоатлетическаяассоциация

6.           <http://www.rusathletics.com/>-Всероссийскаяфедерациялегкойатлетики

### ЛИТЕРАТУРА

 В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007

В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Приказ Министерства спорта Российской Федерации статья 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ от 12.092013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12 .2013, регистрационный № 30531);

Приказ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной м методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

Федеральный закон от 29.12.2012  № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».