

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА «НИКА»**

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
МАУДО СДЮСШ «Ника»  
Протокол \_\_\_\_\_

«Утверждаю»  
Директор МАУДО СДЮСШ «Ника»

\_\_\_\_\_ В.Д. Гайдук

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г.

# **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

## **Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа**

**Срок реализации Программы: 7 лет**

Составили программу:

Заместитель директора по УСР Яковенко Н.Ю.

Тренер-преподаватель Чижик Л.Н.

г. Красный Сулин  
Ростовской области  
2015 год

## Содержание

I.	Пояснительная записка.....	3
II.	Учебно-тематический план.....	10
III.	Методическое обеспечение программы.....	30
IV.	Воспитательная работа.....	31
V.	Медико-биологический контроль.....	32
VI.	Психологическая подготовка .....	33
VII.	Восстановительные средства.....	34
VIII.	Диагностика результативности образовательного процесса.....	35
IX.	Литература.....	37

## **I. Пояснительная записка.**

Программа для ДЮСШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554)
- приказом Госкомспортом России «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР» №390 от 28 июня 2001 г.
- приказом РФ Федеральные государственные требования минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года № 730.

В Программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки, спортивно-оздоровительной и учебно-тренировочных группах. Основные задачи на различных этапах годового цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план.

**Актуальность.** Современный спорт предъявляет максимальные требования к организму человека. И естественно, что эффективные средства и методы непосредственной подготовки спортивной деятельности должны быть обоснованы.

Анализ специальной литературы свидетельствует, что вопрос срочной мобилизации и резервных возможностей спортсмена, умение максимально реализовать эффект учебно-тренировочного процесса и потенциальные возможности бегуна до настоящего времени остается актуальным. Слабое научное обоснование данного вопроса, отсутствие эффективных методических приемов для индивидуальной подготовки к соревновательной деятельности является одной из причин тормозящей достижения. Успех обеспечивается длительной подготовкой.

Традиционная подготовка к бегу на различные дистанции, которая сложилась в процессе развития легкой атлетики у нас в стране, не всегда в достаточной мере позволяет вывести спортсмена на высокий уровень готовности к соревнованию.

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

1. ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/ 10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20%- на втором. Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30-40%, в тоже время происходит увеличение до 40-60% доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Программа построена по принципу «от простого к сложному» от выполнения элементов техники бега до овладения основами техники бега и других физических качеств, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

#### **Цель программы:**

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ-воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд республики, активных строителей и защитников нашей Родины.

#### **Задачи:**

##### ОБУЧАЮЩАЯ:

1. Укрепление здоровья;
2. Привитие интереса к занятиям легкой атлетики;
3. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;
4. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции, скороходов –резерва сборной команды Республики.
5. Подготовка и выполнение нормативных требований;
6. Обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать;
7. Подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике.

##### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ:

1. Воспитание черт спортивного характера;
2. Формирование должных норм общественного поведения;
3. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

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

Учебная программа по легкой атлетике рассчитана на семилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из трех лет обучения в группах

начальной подготовки и из четырех лет – в учебно-тренировочных группах. Возраст детей с 9 лет до 17 лет.

*Этап начальной подготовки (НП).* На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Учебно-тренировочный этап (УТ)* формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

В данной программе представлено содержание работы на трех этапах;

1. Начальная подготовка (срок реализации 3 года);
2. Учебно-тренировочный (срок реализации 4 года);

Все занимающиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности: начальной подготовки, учебно-тренировочные. Основными критериями выполнения программных требований являются:

#### *ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:*

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники тактики по видам спорта;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

#### *ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ:*

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика роста уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы;
- приобретение соревновательного опыта.

#### **Отличительные особенности данной образовательной программы от типовой:**

- программа рассчитана для подготовки учащихся до СС.

- возраст учащихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю (уменьшение на 25%), уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям.

- программа рассчитана на 46 учебных недель, летний период – работа по индивидуальным планам.

На всех 5 этапах программный материал для практических и теоретических занятий распределен по годам обучения. В процессе многолетней подготовки юных бегунов на разные дистанции могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы.

В связи с этим режим учебно-тренировочной работы распределяется таким образом:

### **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

#### **Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Группы начальной подготовки</i>				
1-й год	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год	10-11	14	9	
3-й год	11 - 12	12	9	Выполнение нормативов по ОФП
<i>Учебно-тренировочные группы</i>				
1-й год	12 - 13	12	12	3-ю
2-й год	13 - 14	10	12	2-ю
3-й год	14 - 15	10	18	1-ю
4-й год	15 - 16	8	18	3 спорт разряд

#### **Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле ( кол-во соревнований )**

№ п/п	Виды соревнований	Учебно-тренировочный этап			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Основные	4-6	4-6	8-10	8-10
2.	Смежные	6-8	6-8	6-10	6-10
3.	Кроссовые	4-6	4-6	6-8	6-8

#### **Соотношение средств на физическую и техническую подготовку по этапам и годам обучения (в %).**

№ п/п	Средства подготовки	Учебно-тренировочный этап			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год

1.	СФП	20-25	25-30	30-50	50-60
2.	ОФП	65-75	55-70	45-65	35-45
3.	Техническая подготовка	5-10	5-15	5	5

### **Формы тренировочных занятий:**

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

- ✓ Учебные занятия, предполагающие усвоение занимающимися нового материала.
- ✓ Тренировочные занятия, которые направлены на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной.
- ✓ Учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.
- ✓ Восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
- ✓ Модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.
- ✓ Контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
- ✓ Участие в соревнованиях.
  - ✓ Индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.
  - ✓ Урок легкой атлетики - основная форма тренировочных занятий. Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

#### *Задачи подготовительной части урока:*

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть;

- ✓ Различные подготовительные упражнения общего характера;
- ✓ Игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- ✓ Равномерный;
- ✓ Повторный
- ✓ Игровой
- ✓ Круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма; второй - настроить на предстоящую

работу, применяя в основном специально- подготовительные упражнения. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени.

*Задачи основной части:*

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (силы, выносливости и т.п.).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств.

Упражнения или «блоки» тренировочных заданий:

- ✓ Для овладения и совершенствования техники;
- ✓ Развития быстроты и ловкости;
- ✓ Развитие силы;
- ✓ Развитие выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- ✓ Равномерный;
- ✓ Повторный;
- ✓ Переменный;
- ✓ Интервальный;
- ✓ Игровой;
- ✓ Круговой;
- ✓ Контрольный

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

*Задачи заключительной части.*

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного задания и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- ✓ Легкодозируемые упражнения;
- ✓ Умеренный бег или ходьба;
- ✓ Относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- ✓ Равномерный;
- ✓ Повторный;
- ✓ Игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

В каникулярное время (июнь) организуется спортивно-оздоровительный лагерь. В этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

***Ожидаемые результаты и способы их проверки***

После прохождения программного материала воспитанник должен знать:

1. Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
2. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики.
3. Понятия о технике бега и спортивной ходьбы. Классификацию. Структуру бега и ходьбы. Технику бега и ходьбы при спусках, подъемов. Ошибки при выполнении техники бега и спортивной ходьбы и их исправления.
4. Правила соревнований по легкой атлетике, инструкторская и судейская практика.
5. Основные средства восстановления

#### **Должен уметь:**

1. Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Системности, последовательности и наглядности обучения.
5. Выполнение контрольных упражнений.

#### **Должен иметь навык:**

Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.

#### Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств ребенка.

#### *ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:*

- Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- Участие в соревнованиях: ДЮСШ, школьных, районных, республиканских, российских и других.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводные, которые проводятся перед началом работы и предназначены для закрепления знания.
- текущий, проводимый в ходе учебно – тренировочных занятий в виде контрольных тренировок.
- соревновательный - участие учащихся на соревнованиях по своему возрасту.
- итоговый – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
- теоретический - знание основных терминов и личной гигиены спортсменов.

## **II. Учебно - тематический план на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ**

№ п/п	Содержание занятий	НП		УТ			
		Год обучения					
		I	II- III	I	II	III	IV
I	Теоретическая подготовка	17	20	18	20	22	22
2	Общая физическая подготовка	144	223	380	380	504	504
3	Специальная физическая подготовка	56	82	130	130	267	267
4	Техническая подготовка	36	54	30	30	42	42
5	Участие в соревнованиях	15	25	30	30	42	42
6	Контрольные и переводные испытания	4	4	10	10	12	12
7	Восстановительные мероприятия	–	–	14	14	29	29
8	Инструкторская практика	–	–	6	8	12	12
9	Медицинское обследование	4	6	6	6	6	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

**Работа по индивидуальным планам - летний отдых.**

Самостоятельная работа в период активного отдыха детей (ОФП, СФП)	36	36	54	72	72	84	90
---	----	----	----	----	----	----	----

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Теоретическая подготовка**

**1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх.**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространения бега. Краткие исторические сведения о возникновении бега и легкой атлетики, об Олимпийских играх. Легкая атлетика в России.

**2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Помощь при ушибах, растяжениях. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия легкой атлетикой.

### **3.Краткая характеристика техники легкой атлетики.**

Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции в стране. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега спортивной ходьбы. Уровень достижения в беге в стране. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

### **4.Правила соревнований.**

Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

### **5.Основные средства восстановления.**

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Роль педагогических средств восстановления.

### **6.Оценка уровня знаний по теории легкой атлетике.**

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра видеозаписей и самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера).

## **2.Практическая подготовка**

### **1.Общая и специальная физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Бег по равнинной и пересеченной местности, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направлены на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.

### **2.Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега и спортивной ходьбы в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов.

### **3. Соревнования и оценка контрольных упражнений.**

Соревнования проводятся в группе для приобретения соревновательного опыта, умение правильно применять на дистанции технику бега и спортивной ходьбы. Занимающиеся участвуют в школьных соревнованиях и соревнованиях ДЮСШ. Если учащиеся выполняют требования контрольно-переводных нормативов по специальной и общей физической подготовке, они переводятся в учебно – тренировочные группы в соответствии с возрастом.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Для решения поставленных задач используется:

- кроссовая подготовка;
- ходьба по пересеченной местности, по лесу. Спортивные игры: футбол, русская лапта, баскетбол, волейбол, снайпер, захват знамени.
- подвижные игры: эстафеты «веселые старты», «казаки-разбойники» и др.
- имитационные упражнения (на месте, в движении).
- выполнение круговой тренировки;
- развитие скоростно-силовых качеств.

#### **Специальная физическая подготовка**

Весь период обучения специальная физическая подготовка включает в себя обучения общей схеме выполнения техники бега. Особое внимание обращается на свободное передвижение, индивидуально подходящее для каждого обучающегося. Основной задачей являются обучения специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бега и спортивной ходьбы, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза.

#### **Требования к уровню подготовки воспитанников**

После окончания обучения, обучающиеся *должны знать*:

- Способы пробегания дистанции по скорости.
- Выполнение специальных и подготовительных упражнений;
- Отличительные особенности бега и спортивной ходьбы;
- Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, бега по своим дорожкам.
- Правила поведения на соревнованиях;
- Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

#### **Уметь:**

- Пробегать дистанцию до 8 км в низкой интенсивности.
- Знать основные элементы бега и спортивной ходьбы
- Освоение техники спортивной ходьбы;
- Преодоление дистанции по кругам и своим дорожкам.
- Финишное ускорение;

- Выполнение контрольных нормативов.

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки, ч.

№ п/п	Тема	год обучения	
		1-й	2-й;3-й
<b>1.Теоретическая подготовка</b>		<b>1-й</b>	<b>2-й;3-й</b>
1	Вводные занятия. Развитие бега и спортивной ходьбы в нашей стране и за рубежом.	2	3
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание юных легкоатлетов. Вред курения и употребление спиртных напитков.	4	5
3	Техника бега по дистанции и техника финиширования.	5	6
4	Правила соревнований.	2	2
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2
6	Оценка уровня знаний по теории легкой атлетики.	2	2
<b>ИТОГО</b>		<b>17</b>	<b>20</b>
<b>2.Практическая подготовка</b>			
1	Общая и специальная физическая подготовка	200	305
2	Техническая подготовка	36	54
3	Контрольные и переводные испытания	4	4
4	Участие в соревнованиях	15	25
5	Медицинское обследование	4	6
<b>ИТОГО</b>		<b>276</b>	<b>414</b>

### III. Индивидуальная работа – летний период

5.	Самостоятельная работа на период активного отдыха детей (ОФП)	36	54
----	---	----	----

#### Задачи и преимущественная направленность тренировки

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

- овладение основами техники бега и упражнений;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля.

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. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### **1. Вводное занятие. Развитие бега и спортивной ходьбы в нашей стране и за рубежом.**

Содержание работы секции. Основные этапы развития бега на средние дистанции и спортивной ходьбы в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Задачи и перспективы дальнейшего развития бега и спортивной ходьбы. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике и в районе. Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

#### **2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Питание юных легкоатлетов. Вред курения и употребления спиртных напитков.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой.

#### **3. Техника бега по дистанции и техника финиширования.**

Анализ общих основ техники бега и спортивной ходьбы, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления. Анализ ошибок каждого занимающегося. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

#### **4. Правила соревнований.**

Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

#### **5 Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.**

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов и скороходов.

### **6. Оценка уровня знаний по теории легкой атлетике.**

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра видеозаписей и самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера).

## **2. Практическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Основной задачей группы НП является приобщение к ежедневным физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники бега.

Весь период обучения начальной подготовки работа направлена на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.

Для решения поставленных задач используется:

- кроссовая подготовка;
- ходьба и бег по пересеченной местности, на стадионе. Спортивные игры: футбол, русская лапта, баскетбол, волейбол, снайпер, захват знамени.
- подвижные игры: эстафеты «веселые старты», «казаки-разбойники» и др.
- имитационные упражнения (на месте, в движении).
- выполнение круговой тренировки;
- развитие скоростно-силовых качеств.

### **2. Специальная физическая подготовка**

Весь период обучения специальная физическая подготовка включает в себя обучения общей схеме выполнения техники бега и спортивной ходьбы. Особое внимание обращается на свободное передвижение, индивидуально подходящее для каждого обучающегося. Основной задачей являются обучения специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бега и спортивной ходьбы, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза. К специальным средствам подготовки бегунов и скороходов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, прыжки с ноги на ногу, скачки на одной и др.)

### **3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук.

Совершенствование основных элементов техники бега и спортивной ходьбы в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания.

#### **4.Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 4-6 соревнованиях по своему виду спорта в годичном цикле.

Перевод учащихся из групп начальной подготовки производится на основании выполнения контрольных и разрядных нормативов согласно таблице (см. в приложении).

#### **Требования к уровню подготовки воспитанников**

После окончания обучения начальной подготовки обучающиеся *должны знать*:

- Способы пробегания дистанции по скорости.
- Выполнение специальных и подготовительных упражнений;
- Отличительные особенности бега и спортивной ходьбы;
- Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, бега по своим дорожкам.
- Правила поведения на соревнованиях;
- Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

#### ***Уметь:***

- Пробегать дистанцию до 8 км в низкой интенсивности.
- Знать основные элементы бега и спортивной ходьбы
- Освоение техники спортивной ходьбы;
- Преодоление дистанции по кругам и своим дорожкам.
- Финишное ускорение;
- Выполнение контрольных нормативов.

**УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**  
**1-2 год обучения**  
**(начальная спортивная специализация)**  
**Тематический план**

№ п/п	ТЕМА	Год обучения	
		1-й	2-й
<b>1.Теоретическая подготовка</b>			
1.	Физическая культура и спорт в РФ	2	2
2.	Развитие бега в нашей стране и за рубежом.	2	2
3.	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	2	2
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.	2	2
5.	Врачебный контроль. Профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте.	2	2
6.	Основные виды подготовки юного спортсмена.	3	4
7.	Периодизация спортивной тренировки.	2	2
8.	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.	1	2
9.	Спортивные соревнования.	2	2
	ИТОГО	18	20
<b>2.Практическая подготовка</b>			
1	Общая физическая подготовка	380	380
2	Специальная физическая подготовка	130	130
3	Техническая подготовка	30	30
4	Участие в соревнованиях	30	30
5	Контрольные и переводные испытания	10	10
6	Инструкторская и судейская практика	6	6
7	Восстановительные мероприятия	14	14
8	Медицинское обследование	6	6
	ИТОГО	624	624

### 3.Индивидуальная работа – летний период

7.	Самостоятельная работа на период активного отдыха детей (ОФП и СФП)	72	72
----	---	----	----

#### Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- Дальнейшее укрепление здоровья;
- Гармоничное физическое развитие;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- Повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- Обучение основам техники бега и других видов легкой атлетики;

- Приобретение соревновательного опыта.

Планирование годовичного цикла подготовки юных бегунов и скороходов на этапе начальной спортивной специализации подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный, во втором – ранний соревновательный и основной соревновательный. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

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 работа по индивидуальным планам.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годовичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годовичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

*1.Втягивающий* - в начале подготовительного периода либо после болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега от 35 до 50 км. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом до 10-15 км при ЧСС до 140-150 уд./мин.

*2.Развивающий* - в основном подготовительном периоде. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т.е. при беге с частой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

*3.Скоростно-силовой* подготовки – применяется на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Бег и прыжки в гору. Объем общего бега- 40-45 км.

*4.Разгрузочный* – применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном – после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега – 35-40 км.

*5.Стабилизирующий, или интенсивный* – соревновательный период. Объем бега до 50 км.

*6.Предсоревновательный* – применяется в последние недели перед соревнованиями, цель – плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

*7.Соревновательный* – применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. *Микроцикл переходного периода* – может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70 % от максимума.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Задачи ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ. ЕВСК-присвоение спортивных разрядов и званий.

#### **2. Развитие бега и спортивной ходьбы в нашей стране и за рубежом.**

Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбы в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, в районе и спортивном коллективе. Уровень достижения в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ).

Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

#### **3. Личная и общественная гигиена.**

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

#### **4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов и скороходов.

Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе.

#### **5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.**

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

#### **6. Основные виды подготовки юного спортсмена.**

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

#### **7. Периодизация спортивной тренировки.**

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

#### **8. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.**

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

#### **9. Спортивные соревнования.**

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

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге и спортивной ходьбе (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

## **II. Практическая подготовка**

**Физическая подготовка**  
**Допустимые объемы основных средств подготовки**

Параметры	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Общий объем бега, км	1600-1800	2000-2200	1500-1700	1900-2100
Объем бега в аэробном режиме, км	1400-1600	1700-1900	1300-1500	1600-1800
Объем бега в аэробно-анаэробном режиме, км	140-150	200-250	100-120	160-200
Объем бега в анаэробном режиме, км	50-70	60-80	40-50	50-70

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок .

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин
IV	максимальная	106	>190
III	высокая	91-105	179-189
II	средняя	76-90	151-178
I	низкая	<75	<150

**Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок юных скороходов по годам обучения**

Параметры нагрузки	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Общий объем спец. тренировочных средств, км	1800-2100	2000-2300	1100-1300	1300-1700
Объем спец. тренировочных средств, ЧСС до 130 уд./мин;* км.	900-940	700-800	490-580	455-595

Объем спец. тренировочных средств, ЧСС до 131-170 уд./мин;* км	1070-1130	1250-1440	595-700	820-1070
Объем спец. тренировочных средств, ЧСС до 170 уд./мин;* км	30-35	50-60	15-20	25-35
Кол-во, ч	460-500	480-520	380-420	400-440
ОФП, ч	210-240	220-260	180-210	180-210
Кол-во соревнований	4-5	4-6	4-5	4-6

*Примечание. \*У девушек ЧСС на 5 уд./мин. выше.*

### **Техническая подготовка.**

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица, и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Ритм дыхания при беге и спортивной ходьбе зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

Совершенствование техники бега продолжается на этапе начальной спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на средние дистанции и спортивной ходьбы. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор кинограмм и плакатов по технике бега.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

В процессе обучения технике спортивной ходьбы и ее совершенствования широко применяются специальные упражнения, которые укрепляют мышцы, выполняющие главную нагрузку при ходьбе, и помогают избежать ошибок или устранить их.

Ценными упражнениями скорохода являются: ходьба с опущенными руками и наклоном туловища вперед на каждый шаг; ходьба перекатом с пятки на носок; покачивание в широком выпаде; закручивание таза и плеч в противоположных направлениях, стоя на месте, в движении и в прыжках; ходьба боком с утрированным поворотом таза. При совершенствовании техники спортивной ходьбы девушек особое внимание нужно обратить на исправление недостатков в их осанке и походке. Нельзя допускать переразгибание ноги при ее постановке на грунт, что чаще наблюдается у девушек.

### **Тактическая подготовка.**

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции, в спортивной ходьбе прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. показ запланированного результата;
2. выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
3. выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Овладение терминологией и командным языком для построения группы. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе.

### **Контрольные упражнения и соревнования.**

Учащиеся 1-го и 2-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 12-14 стартах на дистанциях 400-3000м.

### **Требования к уровню подготовки воспитанников**

После окончания обучения начальной спортивной специализации, обучающиеся *должны знать и уметь*:

- Фазовый состав и структуру движений при ходьбе;
- Типичные ошибки при беге и ходьбе;
- УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА.
- Выполнение контрольных нормативов

**УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**  
**3-4 год обучения**  
**(углубленная тренировка)**

№ п/п	ТЕМА	Год обучения	
		3-й	4-й
<b>1.Теоретическая подготовка</b>			
1.	Физическая культура и спорт в РФ	2	2
2.	Развитие бега в нашей стране и за рубежом.	2	2
3.	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	2	2
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.	2	2
5.	Врачебный контроль. Профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте.	2	2
6.	Основные виды подготовки юного спортсмена.	4	4
7.	Периодизация спортивной тренировки.	3	3
8.	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.	3	3
9.	Спортивные соревнования.	2	2
	<b>ИТОГО</b>	22	22
<b>2.Практическая подготовка</b>			
1	Общая физическая подготовка	504	504
2	Специальная физическая подготовка	267	267
3	Техническая подготовка	42	42
4	Участие в соревнованиях	42	42
5	Контрольные и переводные испытания	12	12
6	Инструкторская и судейская практика	12	12
7	Восстановительные мероприятия	29	29
8	Медицинское обследование	6	6
	<b>ИТОГО</b>	936	936

**3.Индивидуальная работа – летний период**

7.	Самостоятельная работа на период активного отдыха детей (ОФП и СФП)	84	90
----	---	----	----

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- Дальнейшее укрепление здоровья;
- Гармоничное физическое развитие;

- Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- Дальнейшее повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- Приобретение соревновательного опыта

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Задачи ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ. ЕВСК-присвоение спортивных разрядов и званий.

#### **2. Развитие бега и спортивной ходьбы в нашей стране и за рубежом.**

Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбы в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, в районе и спортивном коллективе. Уровень достижения в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ).

Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

#### **3. Личная и общественная гигиена.**

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

#### **4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов и скороходов.

Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе.

#### **5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.**

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

#### **6.Основные виды подготовки юного спортсмена.**

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

#### **7.Периодизация спортивной тренировки.**

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

#### **8.Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.**

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

#### **9.Спортивные соревнования.**

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

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге и спортивной ходьбе (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

## II. Практическая подготовка

### Физическая подготовка

#### Допустимые объемы основных средств подготовки

Параметры	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	3	4	3	4
Общий объем бега, км	2600-2800	3100-3400	2200-2600	2900-3100
Объем бега в аэробном режиме, км	2200-2400	2600-2900	1900-2200	2400-2600
Объем бега в аэробно-анаэробном режиме, км	280-300	320-340	220-270	280-300
Объем бега в анаэробном режиме, км	90-100	110-120	80-90	100-110

#### Классификация интенсивности тренировочных нагрузок.

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин
IV	максимальная	106	>190
III	высокая	91-105	179-189
II	средняя	76-90	151-178
I	низкая	<75	<150

#### Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок юных скороходов по годам обучения

Параметры нагрузки	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	3	4	3	4
Общий объем спец. тренировочных средств, км	2300-2600	2600-3000	1800-2200	2300-2700
Объем спец. тренировочных средств, ЧСС до	710-800	740-840	560-680	650-760

130 уд./мин;* км.				
Объем спец. тренировочных средств, ЧСС до 131-170 уд./мин;* км	1520-1720	1600-1860	1190-1450	1450-1700
Объем спец. тренировочных средств, ЧСС до 170 уд./мин;* км	70-80	260-300	50-70	200-240
Кол-во, ч	570-680	740-820	530-620	640-730
ОФП, ч	240-300	260-320	210-240	240-270
Кол-во соревнований	4-6	6-8	4-6	6-8

*Примечание. \*У девушек ЧСС на 5 уд./мин. выше.*

#### **Техническая подготовка.**

На этапе зимних соревнований ставится задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участие в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции.

#### **Инструкторская и судейская практика.**

Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися.

Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.

#### **Контрольные упражнения и соревнования.**

Учащиеся 3-го и 4-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 14-20 стартах на дистанциях 400-5000м.

### **Требования к уровню подготовки воспитанников**

После окончания обучения углубленной спортивной специализации, обучающиеся **должны знать и уметь:**

- Фазовый состав и структуру движений при ходьбе;
- Типичные ошибки при беге и ходьбе;
- УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА в беге на основной и смежных дистанции.
- Выполнение контрольных нормативов

### **III. Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике бега и спортивной ходьбы, предъявляя при этом одинаковые

требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

#### **IV. Воспитательная работа.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Годовой план* воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

- ✓ Воспитание черт спортивного характера;
- ✓ Формирование должных норм общественного поведения
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни
- ✓ Воспитание патриотизма

3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися.

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;

7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

#### **V. Медико-биологический контроль.**

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется терапевтом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят два раза в год. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

*Текущий контроль* проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки. Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач: 1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления; 2) проводит хронометраж занятий; 3) изучает физиологическую кривую тренировки; 4) при необходимости проводить индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

## **VI. Психологическая подготовка.**

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

- 1) словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе подготовки и на соревнованиях. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки бегунов и скороходов на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

В учебно-тренировочном процессе и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в свои силы. Поэтому важно, чтобы юные спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

## **VII. Восстановительные средства.**

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных бегунов основными являются педагогические средства - это рациональное планирование тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах; отдельных занятий; дней отдыха.

Особое значение для бегунов и скороходов имеет планирование циклических нагрузок, относящихся к компенсаторной зоне (ЧСС до 130-140 уд./мин), которые должны составлять не менее 20-30% общего объема тренировочных нагрузок. Из дополнительных средств, рекомендуется систематическое применение рациональное питания, гигиенического душа, ванны, массажа, парной бани, сауны, плавания и др.

Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. Так, после выполнения большой по объему работы целесообразнее применять средства общего воздействия - баню в сочетании с водными процедурами и массажем, контрастные ванны. После специальной нагрузки наиболее эффективными средствами является местный массаж, локальные прогревания.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды.

Ванны рекомендуется применять за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38\* С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки бегунов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин под теплым душем или в теплой ванне (35-38\*С).

Финская сауна. Парная баня. Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях:

- в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый.

- за 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода по 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большей напряженности всех функций организма, поэтому в данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный

массаж после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса.

### **VIII. Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных соревнованиях. Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях. Календарные соревнования проводятся согласно плану соревнований районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, подтягивание из виса. Для определения уровня специальной подготовленности используются упражнения: кроссовая подготовка, прохождение дистанции на время 3-15 км.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

## Литература

1. Травкин Ю.Г, Ивочкин В.В, «Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба)» - М.; Советский спорт, 2004.
2. Травкин Ю.Г, Ивочкин В.В, «Легкая атлетика (бег на средние дистанции)» - М.; Советский спорт, 1989.
3. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки».- М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Филин В.П. « Теория и методика юношеского спорта»:- М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Травкин Ю.Г., Фруктов А.Л., Чернов С.С., « Развитие и современное состояние системы тренировки в беге и спортивной ходьбе». - М.: ГЦОЛИФК, 1981.
6. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н., « Легкая атлетика для юношества».- М.: Воронеж, 1999.
7. «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР». Сборник официальных документов и материалов. – 2001.

