

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Рассмотрено:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1-16/17
от «09» сентября 2016г.



В.Г. Ус

«09» сентября 2016 г.

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика».**

Срок реализации программы: 8 лет

р.п. Белореченский, 2016 г.

Составители:

В.Г. Ус - директор МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района,

А.Н. Сенцов - заместитель директора по учебно-спортивной работе МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района, тренер преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензенты:

Солоденин Николай Иванович - консультант по физической культуре, спорту и военно-патриотическому воспитанию отдела общего, дошкольного и дополнительного образования Комитета по образованию муниципального района Усольского районного муниципального образования.

Леонов Евгений Баррикадович – старший тренер направления бокса МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории.

Общеобразовательная программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной общеразвивающей программе в МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района.

Программа раскрывает содержание воспитательной и тренировочной работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, приводятся планы распределения учебного материала по спортивным направлениям и по уровням подготовки. Система контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на более высокий уровень.

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
- II. Учебный план
- III. Методическая часть
- IV. Система контроля и зачетные требования
- V. Перечень информационного обеспечения

I. Пояснительная записка

Общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее - ДЮСШ) по направлению легкая атлетика, составлена в соответствии с Федеральным законом №273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 13.07.2015), Федеральным законом от 24 июля 1998 года №124 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», «Концепцией развития дополнительного образования детей», «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008, «Письма Министерства образования и науки Российской Федерации, регламентирующим работу спортивных школ» (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, от 29.09.2006 № 06-1479), примерных программ для системы дополнительного образования детей, обучающихся в «Детско-юношеских спортивных школах», «СанПиН 2.4.4.3172-14» для организаций дополнительного образования, осуществляющих образовательную деятельность и реализующие дополнительные общеобразовательные программы различной направленности - дополнительные общеразвивающие программы.

Общеразвивающая программа направлена:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- организацию полезного досуга;
- адаптацию к жизни в обществе;
- выявление и поддержку наиболее одарённых обучающихся.

Основные задачи:

- создание условий для развития массового детского и юношеского спорта;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки в избранном направлении физкультурно-спортивной направленности;
- обеспечение условий для достижения спортивных успехов сообразно способностям каждого обучающегося, выполнения спортивных разрядов;

- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программы;
- укрепление взаимосвязей ДЮСШ с общеобразовательными школами района по вопросам организации массовой физкультурно-спортивной работы.

Новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей, которые, занимаясь в спортивно-оздоровительном режиме, имеют возможность в соответствии с физическим развитием получать адекватную нагрузку по временному объему, в избранном спортивном направлении. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения, направлена на положительную динамику прироста показателей физической подготовленности.

Актуальность программы заключается в том, что федеральным законом четко определена деятельность образовательных организаций для занятий физической подготовкой, которые помогут реализовать государственные проекты по оздоровлению нации. Объём социального заказа на обучение детей в направлении физкультурно-спортивной направленности продолжает увеличиваться. Сегодня физкультура и спорт играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность делают общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности одним из основных средств физического воспитания детей. Многообразие направлений спорта, по которым реализуется программа, позволяет наиболее успешно решать задачи физического воспитания, что способствует реализации государственной политики в области физкультуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании у юных спортсменов высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Необходимые требования общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности - это учет биологического возраста и наиболее благоприятные периоды воспитания физических качеств по годам развития обучающихся при планировании учебно-тренировочного процесса.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития отдельных качеств

Морфофункциональные показатели, физические	Возраст, лет
---	---------------------

качества	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки обучающихся. (в приложениях по спортивным направлениям).

Данная, общеразвивающая программа реализуется по следующим уровням освоения, в формате спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

№	Уровни подготовки	Направленность	Срок освоения
1	СОГ (начального уровня)	Базовая подготовка и определение избранного спортивного направления	3 года
2	СОГ (тренировочного уровня)	тренировка в избранном спортивном направлении	5 лет

II. Учебный план

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является динамика прироста показателей физической подготовленности.

2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в процессе многолетней тренировки.

3. Постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

4. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного учебного года начинается и завершается на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего учебного года.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней подготовки, соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий. Учебный план для направления бокс представлен в таблице. При его разработке учитывался режим спортивной подготовки в неделю для различных учебных групп с расчетом 37 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Режим тренировочной работы

Этапы подготовки	Года обучения	Мин кол-во детей в группе	Объем уч. нагрузки часов/нед.	Кол-во часов в год по программе	Требование по физической и технической подготовке
СОГ начальный уровень	1 год	15	6 часов	222	Выполнение нормативов по ОФП
	2 год	12	9 часов	333	Выполнение нормативов по ОФП

	3 год	12	9 часов	333	Выполнение нормативов по ОФП
СОГ тренировочный уровень	1 год	10	12 часов	444	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2 год	10	14 часов	518	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	3 год	8	16 часов	592	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	4 год	8	18 часов	666	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	5 год	6	20 часов	740	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Учебный план на 37 недель тренировочных занятий спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ

№	Раздел подготовки	Начальный уровень			Тренировочный уровень				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Теоретическая подготовка	6	10	10	14	16	18	21	23
2	Общая физическая подготовка	140	207	207	262	265	169	175	181
3	Спец. физ. подготовка	24	33	33	59	102	239	271	314
4	Технич. подготовка	34	57	57	76	93	104	116	128
5	Контрольные испытания(приемные и переводные)	14	20	20	27	36	47	62	70
6	Инструкторская и судейская подготовка						9	15	18
7	Медицинское обследование	4	6	6	6	6	6	6	6
Итого:		222	333	333	444	518	592	666	740

Календарно-тематический план начального уровня 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1				собеседование

	подготовка										
2	Общефизическая подготовка	13	12	12	12	13	12	12	12	13	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	5	5	7	8		5	5	6	5	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	5	Выполнение нормативов
5	Участие в соревнованиях		2					2		2	Протокол соревнований
6	Медицинское обследование	2					2				Допуск врача
	Всего	25	25	25	26	20	26	25	24	26	

Календарно-тематический план начального уровня 2-3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	собеседование
2	Общефизическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	19	18	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	5	7	7	7	7	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	6	8	8	8	8	Выполнение нормативов
5	Участие в соревнованиях		3					3		3	Протокол соревнований
6	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача
	Всего	38	39	36	36	30	38	39	38	39	

Тренировочный уровень

Календарно-тематический план тренировочного уровня 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	2	2	1	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка	21	21	21	21	20	20	21	21	20	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	10	11	10	11	9	11	11	10	10	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	10	11	12	12	11	Выполнение нормативов
5	Участие в соревнованиях		3		3		3	3		3	Протокол соревнований
6	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача

	Всего	51	51	48	51	42	53	52	47	49	
--	--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--

Календарно-тематический план тренировочного уровня 2 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	1	собеседование
2	Общефизическая подготовка	23	23	23	23	22	22	23	23	22	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	13	13	12	13	12	12	13	13	12	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	13	14	14	14	14	Выполнение нормативов
5	Участие в соревнованиях		3	3	3	3		3	3	3	Протокол соревнований
6	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача
	Всего	58	58	58	59	52	56	59	59	56	

Календарно-тематический план тренировочного уровня 3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка	24	23	24	24	23	23	24	24	24	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	13	14	14	14	13	13	14	14	13	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	18	19	18	18	17	18	18	19	18	Выполнение нормативов
5	Участие в соревнованиях		3	3	3	3	3	3	3	3	Протокол соревнований
6	Инструкторская и судейская подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполнение требований
7	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача
	Всего	65	66	67	66	62	67	66	68	65	

Календарно-тематический план тренировочного уровня 4 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	2	2	2	3	собеседование
2	Общефизическая подготовка	23	24	23	24	23	23	23	24	23	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	18	18	19	19	19	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	19	19	20	20	19	19	20	20	19	Выполнение нормативов
5	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Протокол соревнований
6	Инструкторская и судейская подготовка		3	3	3				3	3	Выполнение требований
7	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача
	Всего	74	76	75	77	69	72	72	76	75	

Календарно-тематический план тренировочного уровня 5 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	3	3	3	2	2	3	3	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка	22	22	22	23	22	22	23	23	22	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	23	24	23	24	22	23	24	24	23	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	Выполнение нормативов
5	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	6	3	Протокол соревнований
6	Инструкторская и судейская подготовка			3	3		3	3	3	3	Выполнение требований
7	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача
	Всего	81	80	82	84	77	84	84	87	81	

II. Методическая часть

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки.

Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в

годовом цикле; объемам тренировочных соревновательных нагрузок, планированию спортивных результатов организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

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 этапе начального уровня подготовки основное внимание должно быть направлено на создание у каждого обучающегося фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим

Проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20% на втором.

На этапах тренировочного уровня соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения тренировочного уровня занимает 60-80% и направлена на развитие физических качеств и формирование разнообразных умений и навыков. В 3-й - 5-й годы обучения в группах тренировочного уровня содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30-40%, в то же время происходит увеличение доли специальной подготовки до 40-60%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники легкой атлетики.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план должен предусматривать и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, медицинское обследование

ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Рациональная подготовка юных легкоатлетов строится с учетом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;

- 2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки
- 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки
- 4) динамики роста физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Теоретическая подготовка.

Тематика

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
4. Влияние легкоатлетических упражнений на функции организма учащихся.
5. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.
6. Физиологические основы спортивной тренировки.
7. Основы техники видов легкой атлетики.
8. Основы методики обучения и тренировки юных легкоатлетов.
9. Планирование спортивной тренировки
10. Морально-волевой облик российского спортсмена.
11. Правила, организация и проведение соревнований.
12. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Основные средства и методы физической и технической подготовки юных легкоатлетов.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка легкоатлетов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе;

барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки легкоатлетов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, метания. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат учащихся, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега и спортивной ходьбы.

Спортивный результат в беге и ходьбе определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства.

Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности скороходов и бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годового цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства

силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполненных бегунами на средние, длинные дистанции и скороходами, от этапа начального уровня до тренировочного уровня.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции.

Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 170 ± 5 уд/мин.

С увеличением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега и спортивной ходьбы должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС $185 \cdot 0$ уд/мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных бегунов количество соревнований возрастает и меняется их характер. Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса.

Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания овариально-менструального цикла (ОМЦ), и тренеру необходимо учитывать это и вносить коррекцию в план подготовки. Поэтому при определении направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок необходимо знать динамику функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания ОМЦ.

ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ

В группах начального уровня 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 м, прыжков в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – обще подготовительный (базовый) и специально- подготовительный . В первый соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – обще подготовительный и специально-подготовительный . Второй более продолжительный соревновательный период следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный , специализированной подготовки и основной соревновательный.

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

ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО УРОВНЯ (1-ГО И 2-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)

В первые 2 года занятий юных легкоатлетов в группах тренировочного уровня, основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся от 12 до 14 лет. После каждого обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО УРОВНЯ (3-ГО, 4-ГО И 5-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)

При планировании подготовки юных легкоатлетов в группах тренировочного уровня 3-го и 4-го годов обучения в годичном необходимо придерживаться следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на обще подготовительном: этапе должны решаться задачи:

1) повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;

2) укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные и общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения (другие виды легкой атлетики) Специально-подготовительный этап включает задачи:

1) дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;

2) развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Основные задачи в первом соревновательном периоде:

- совершенствование техники бега,
- улучшение спортивного результата прошлого сезона.

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

Основные задачи во втором подготовительном периоде на обще подготовительном этапе:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;

- развитие общей выносливости

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Основные задачи на специально-подготовительном этапе:

- совершенствование техники бега, барьерного бега,
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Основные задачи на раннем соревновательном этапе:

- совершенствование техники беговых видов;
- улучшение спортивного результата прошлого года.

Юный 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). 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):

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
- улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлогодними;
- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.
- 1.4. Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий в зале должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования и инвентаря.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать заниматься, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения упражнения.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации

учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место, спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

III. Система контроля и зачетные требования.

3.1 Порядок и периодичность текущего контроля

Основным критерием эффективности физической подготовки является динамика прироста индивидуальных показателей физических качеств. Достижения обучающихся контролируются в течение обучения, исходя из индивидуальных возможностей, начиная с исходных данных.

1. На начальной стадии проводится тестирование по общефизической подготовки, в которую включены тесты по следующим физическим качествам: быстрота, сила, координация, скоростно-силовые возможности, выносливость, что дает информацию о физическом развитии и подготовке каждого занимающегося.

2. Контрольно-переводные нормативы ОФП

Пол	Бег 30м	Челночный бег 3 x 10 м	Прыжок в длину с места	Бег 1000 м	Подтягивание (юноши) Отжимание (девушки)
Начальный уровень 1 год обучения					
юноши	5,0 – 5.6 сек	8.6 – 9.0 сек	185 - 160 см	5,0-5,30 мин.	5-3 раз
девушки	5,2 – 5.6 сек	9,1 – 9.5 сек	170 - 155 см	5,3 -6,0мин.	8-13 раз
Начальный уровень 2 год обучения					
юноши	5,0 – 5.5	8,5 – 8,8 сек	195 - 180 см	4,40 -5,20	6-4 раз

	сек			мин.	
девушки	5,1 – 5,5 сек	8,9 – 9,3 сек	185 - 160 см	5,2 -5,50 мин.	16-13 раз
Начальный уровень 3 год обучения					
юноши	4,9 – 5,4 сек	8,5 – 8,8 сек	200 - 180 см	4,30 -5,0 мин.	7-6 раз
девушки	5,0 – 5,5 сек	8,8 – 9,1 сек	190 - 175 см	5,10 -5,40 мин.	17-15 раз
Тренировочный уровень 1 год обучения					
юноши	4,8 – 5,2 сек	8,3 – 8,6 сек	205 - 190 см	4,20 -4,50 мин.	8-6 раз
девушки	5,0 – 5,4 сек	8,7 – 9,0 сек	200 - 180 см	5,0 -5,30 мин.	18-16 раз
Тренировочный уровень 2 год обучения					
юноши	4,7 – 5,1сек	8,0 – 8,5 сек	210 - 195 см	4,10 -4,40 мин.	9-7 раз
девушки	4,9 – 5,3 сек	8,6 – 8,9 сек	200 - 180 см	4,5 -5,20 мин.	19-17 раз
Тренировочный уровень 3 год обучения					
юноши	4,5 – 4,9 сек	7,7- 8,0 сек	220 - 200 см	4,0 -4,30 мин.	10-8 раз
девушки	4,9 – 5,2 сек	8,5 – 8,8 сек	205 - 185 см	4,4 -5,10 мин.	20-18 раз
Тренировочный уровень 4 год обучения					
юноши	4,4 – 4,8 сек	7,3- 7,9 сек	230 - 210 см	3,5 -4,20 мин.	11-9 раз
девушки	4,8 – 5,1 сек	8,4 – 8,7 сек	210 - 190 см	4,30 -5,00 мин.	20-18 раз
Тренировочный уровень 5 год обучения					
юноши	4,3 – 4,7 сек	7,2- 7,8 сек	240 – 215 см	3,45 -4,10 мин.	12-10 раз
девушки	4,8 – 5,1 сек	8,4 – 8,7 сек	210 - 190 см	4,20 -4,90 мин.	20-18 аз

2. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течении учебного года по спортивному результату, показанному в соревнованиях в избранном виде спорта, согласно учебного плана(графа контрольно-переводные и соревнования). В конце учебного года проводятся контрольно-переводные тесты по общефизической подготовке.

3.2. Формы промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится в течении учебного года. В

промежуточной аттестации учитывается спортивный результат, показанный в соревнованиях по избранному виду спорта в сравнении с предыдущими результатами. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце учебного года, где анализируются результаты спортивных соревнований и контрольно-переводных тестов по общефизической подготовке.

IV. Перечень информационного обеспечения Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Литература

1. *Х.Алабин В. Г.* Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие.-Челябинск, 2007.
2. *Вацула И.* и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 2006, с. 55-57.
3. *Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
4. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1999.
5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005.
6. *Озолин Э. С.* Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1997. 2000.