

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГАГАРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» (МБУДО «ГСШ»)

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол от «08» 06 2023 г. № 3



Утверждаю
директор МБУДО «ГСШ»
В.П.Лысодед
приказ от _____ 2023 г. № _____

ПРОГРАММА
дополнительного общеразвивающего образования
в области физической культуры и спорта
«Легкая атлетика»

г. Гагарин 2023 год

Пояснительная записка

Учебная программа для спортивной школы (ГСШ), спортивно-оздоровительной и начальной подготовки составлена в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, нормативными документами Министерства просвещения РФ, на основе обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами.

В программе отражено построение учебно-тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительной направленности, начальной подготовки, основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, распределение соревнований по значимости и их календарный план.

Особенностью планирования программного материала является обучение на основе легкоатлетического многоборья, включая четыре основных вида легкой атлетики – бег на короткие дистанции, прыжки (в длину), метание (мяча), бег на средние дистанции.

Настоящая программа имеет программный материал практических занятий, представленный в форме тренировочных заданий на обучение и развитие отдельных физических или комплекса качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Спортивно-оздоровительный этап предусматривает обучение детей в возрасте с 7 до 17 лет. На основании показателей возможен переход на другой этап подготовки.

Учебная программа начальной подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в спортивной школе детей в возрасте с 9 лет.

Основная цель начальной подготовки юных спортсменов в ГСШ – «обучающая» заключающаяся в стремлении создать оптимальные условия для успешного обучения детей и подростков, широкому набору тренировочных средств, способствующих дальнейшему развитию и совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, подготовка к учебно-тренировочному этапу подготовки, воспитание юных спортсменов как будущих резервов сборных команд школы, района, области. В процессе начальной спортивной подготовки основными задачами являются:

1. Воспитание здорового подрастающего поколения;
2. Подготовка резервов для легкоатлетического спорта.

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

Организационно- методические указания

Легкая атлетика, является одним из общедоступных видов спорта и занимает ведущее место в системе учебно-спортивной работы спортивных школ России.

Подготовка на спортивно-оздоровительном начальном этапе строится в спортивной школе по принципу легкоатлетического четырехборья, в программу которого входит бег на 60 м, прыжки в длину, метание мяча и бег на средние дистанции (дистанция зависит от возрастной категории обучающихся). В процессе такой подготовки хорошо раскрываются способности ребенка в том или ином виде многоборья. В последствии ребенок сам может определить в каком виде легкой атлетики специализироваться в дальнейшем обучении.

Чтобы стимулировать развитие легкоатлетического многоборья, у нас в стране были введены разрядные нормативы, которые дали возможность приравнять достижения юных атлетов к результатам взрослых спортсменов. Для большинства наших олимпийцев четырехборье стало первой ступенькой к покорению спортивных вершин.

Для спортсменов, занимающихся в спортивной школе, основными задачами являются:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера;
- ознакомление с правилами соревнований и теорией легкой атлетики;
- воспитание морально-волевых качеств и приобретение опыта участия в соревнованиях.

В секцию легкой атлетики принимаются дети с 7 лет на спортивно-оздоровительный этап, с 9 лет на начальный этап подготовки, желающие заниматься этим видом, допущенные к занятиям врачом после тщательного медицинского осмотра. Прием в секцию должен проводиться в начале подготовительного периода (возможен прием и в другое время учебного года как новичков, обладающих некоторой подготовкой).

Группы начальной подготовки комплектуются с учетом возраста, состояния здоровья, степени физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Отбор учащихся в спортивной школе проводится в сентябре-октябре:

1. На районных и внутришкольных соревнованиях и кроссах;
2. Непосредственно на уроках физической культуры в школах;
3. На специально организованных соревнованиях и входных контрольных нормативах.

Особое внимание в группах начальной подготовки уделяется развитию быстроты (развитие быстроты наблюдается с 7 до 10 лет). Интенсивное развитие этого качества происходит с 9 до 11 лет и в момент полового созревания. С 11-12 до 14-15 лет у мальчиков рост этого качества продолжается и позже. Рост силы мышц до 11 лет относительно незначителен, но с 12 лет ее рост значительно увеличивается.

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

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальным потреблением кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. У детей занимающихся спортом этот показатель имеет тенденцию к росту.

Гибкость. Рост этого качества увеличивается с 6-11 лет и в возрасте 10 лет происходит скачок в его развитии.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

1. Преимущество задач, средств и методов тренировки детей;
2. Постепенный рост объема средств общей и физической подготовки;
3. Непрерывное совершенствование техники видов.
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;
5. одновременное развитие физических качеств на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Для перехода из одной группы в другую занимающиеся должны выполнить в конце учебного года контрольные нормативы.

Нормативная часть

Общеразвивающая Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ по осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Наполняемость учебных 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 подготовке на начало года
Спортивно-оздоровительные группы				
	9-17	15	6	
Группы начальной подготовки				
Первый год	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
Второй год	10	12	9	Выполнение нормативов по ОФП
Третий год	11	12	9	Выполнение нормативов по ОФП

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Группы	Количество недель	Количество занятий		Кол. часов	Время занятия (мин)	Время в часах и минутах
		год	неделя			
Спортивно-оздоровительная группа	46	138	3	276	92	1.31
Начальная подготовка 1 год	46	138	3	276	92	1.31
Начальная подготовка 2 год	46	184	4	414	104	1.44
Начальная подготовка 3 год	46	184	4	414	104	1.44

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий, ч

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительная группа	Группы начальной подготовки		
			1-й год	2-й год	3-й год
1.	Общая физическая подготовка	128	128	276	200
2.	Специальная подготовка	54	33	42	84
3.	Изучение технико-тактического мастерства	-	21	29	50
4.	Теоретическая подготовка	20	21	5	10
5.	Контрольно-переводные испытания	+	+	6	6
6.	Игры и игровые упражнения	74	74	22	20

7.	Спортивные игры	+	+	22	30
8.	Участие в соревнованиях	+	+	12	14
Всего часов				276	276
9.	Медицинское обследование	+	+	+	+
10.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+

Показатели соревновательной нагрузки в годичном тренировочном цикле групп начальной подготовки

Вид легкой атлетики	Количество соревнований/стартов	Спортивно-оздоровительный		
		1-й год	2-й год	3-й год
Бег на короткие дистанции	+	5/10	5/10	10/15
Бег на средние дистанции	+	5/10	5/10	10/15
Прыжки	+	3/5	5/10	5/10
Метание	+	3/5	5/10	5/10

Примерные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год

Бег на 20 м с ходу, с	3,7	3,5	3,0	3,8	3,6	3,2
Бег на 60 м с ходу, с	10,3	9,6	8,8	10,5	9,8	8,8
Бег на 60 м, с	10,5	10,0	9,50	10,8	10,2	9,5
Бег на 500 м, мин, с	-	-	-	2,50	2,35	2,20
Бег на 600 м, мин, с	3,00	2,20	2,10	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	145	165	170	140	155	165
Тройной прыжок в длину с места, см	350	450	550	300	350	400
Бросок мяча 3 кг, см	180	200	250	150	180	200

Методическая часть

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Учебный план

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. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план для спортивных школ должен предусматривать и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование. Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитан на 46 учебных недель в условиях спортивной школы (далее самостоятельная работа или спортивно-оздоровительный лагерь.)

План-схема годового цикла

Рациональная подготовка юных спортсменов строится с учетом следующего:

- традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годовых циклах;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годовом цикле.

Этап предварительной подготовки, состоящий из трех лет обучения в группах начальной подготовки, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки одноцикловое планирование. Начиная с сентября по апрель, продолжается подготовительный период, затем 6 недель – соревновательный период и спортивный лагерь, затем наступает переходный период.

Программный материал для практических занятий

Программный материал для групп начальной подготовки представлен в виде тренировочных заданий. Тренировочное задание – это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на обучаемого.

Основная форма тренировочных занятий.

Общие черты структуры тренировочного занятия.

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов. Все элементы содержания урока составляют единое целое. Преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Каждая из частей решает самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

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 могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуются сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия. Подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или комплекс тренировочных заданий:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развитие силы;
- в) развитие выносливости;
- г) развитие быстроты и ловкости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;
- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой;
- ж) контрольный.

Последовательность различных упражнений необходимо варьировать, так как упражнения в основной части сравнительно однообразны, для того чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85 % общего времени занятия.

Заключительная часть.

Для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникает.

Задачи заключительной части:

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

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легкодозировуемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

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

2-3ой год обучения в группах начальной подготовки

№	Основные средства,	Дозировка
п/п	включаемые в тренировочные занятия	
1.	Строевые упражнения.	
2.	Ходьба в сочетании с бегом малой интенсивности.	
3.	Ходьба в сочетании с бегом средней интенсивности.	
4.	Бег средней интенсивности.	

5. Бег средней интенсивности за тренером.
6. Бег и ходьба в рассыпную.
7. Бег змейкой и между предметами.
8. Дыхательные упражнения.
9. Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, гимнастические палки, обручи).
10. Общеразвивающие упражнения в парах на все группы мышц.
11. Специальные беговые упражнения:
 - а) семенящий бег;
 - б) бег с высоким подниманием бедра;
 - в) бег с захлестыванием голени.
12. Бег с ускорением до 30 м.
13. Бег по кругу (с ускорением, взявшись за руки).
14. Бег с преодолением препятствий (бруски, шнуры, барьеры высотой 20 см).
15. Бег по коридору шириной беговой дорожки.
16. Бег с ускорением под команду «На старт», «Внимание», «Марш».
17. Упражнения в равновесии.

18. Обучение метанию малого мяча.
19. Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами.
20. Упражнения с набивными мячами (1кг), мешочками с песком.
21. Обучение прыжкам в длину с разбега, с места.
22. Прыжковые упражнения.
23. Подвижные игры.
24. Эстафеты. Эстафеты с предметами.
25. Игры малой подвижности.
26. Походы.
27. Плавание.
28. Теоретические сведения.

Упражнения в равновесии.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра через предметы.
2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
3. Ползание по гимнастической скамейке.
4. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой.
5. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
6. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове.
7. Ходьба по канату боком, на носках.

8. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руками за голову.
9. Ходьба по гимнастической скамейке с ударом мяча о стену.

Упражнения с мячом.

1. Подбрасывание мяча вверх ловля двумя руками (10-12 раз подряд).
2. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 м., с обозначением коридора с 4 м. (по 5-6 раз каждой рукой).
3. Упражнения с малым мячом, бросок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками (с хлопками).
4. Ходьба с ударом мяча о пол.
5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (на расстоянии 3 м.).
6. Метание мяча в вертикальную цель (1мх1м) на высоте 2 м. с расстояния 4 м.
7. Перебрасывание мяча через сетку (шнур) на высоте 2 м., с расстояния 3 м. (волейбольный мяч, малый мяч).
8. Бросание малого мяча о сетку.
9. Броски мяча о стенку и ловля после отскакивания двумя руками с расстояния 4 м.
10. Бросание малого мяча вверх одной рукой.
11. Бросание малого мяча о пол с усилием (правой, левой руками) по 10 раз.
12. Метание мяча на дальность.
13. Метание мешочков в щит с расстояния 4 м.
14. Перебрасывание волейбольного мяча друг другу от груди.
15. Бросание набивного мяча на дальность из-за головы (сидя).

Игры малой подвижности.

1. «Слушай сигнал».
2. «Узнай по голосу».
3. «Летает - не летает».
4. «Великан и гномы».
5. «Фигуры».
6. «Найди предмет».
7. «Кто ушел?».
8. «Запрещенное движение».

Эстафеты.

1. «Мяч соседу».
2. «Кто быстрее» с мячом.
3. «Передал - садись» с мячом.
4. «Принеси мяч».

Подвижные игры.

1. «Салки».
2. «Догони пару».
3. «Мяч под головой».
4. «Космонавты».
5. «Парашютисты».
6. «Передал – садись».
7. «Охотники и утки».
8. «Метко в цель».
9. «Пробеги не сбей».
10. «У медведя во бору».
11. «Ноги от земли».
12. «Волк во рву».
13. «Гуси лебеди».
14. «Кот и мыши».
15. «Метко в цель».
16. «Мяч по кругу».
17. «Успей выбежать».
18. «Лиса и куры».
19. «Ловушки с ленточками».
20. «Третий лишний».

Прыжковые упражнения.

1. Прыжки на двух ногах между предметами (набивные мячи, кубики, кегли), расстояние 10 м.
2. Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги.
3. Прыжки на двух ногах с зажатым между ног мячом, мешочком с песком – 10 м (3-4 раза).
4. Прыжки с высоты 50 см. с мягким приземлением на полусогнутые ноги (5-6 раз).
5. Прыжки с высоты 70 см. с приземлением в песок или на резиновую дорожку на полусогнутые ноги (10-12 раз).
6. Прыжки через препятствие (мягкое) 40 см с трех шагов.
7. Прыжки на препятствие высотой 40 см. с 5-6 беговых шагов.
8. Прыжки в длину с места (8-10 раз).
9. Прыжки в длину с разбега (5-6 шагов) начинать с левой ноги 3 шага на четвертый прыжок с приземлением на обе ноги.
10. Прыжки по кочкам, квадратам, кружкам с ноги на ногу с приземлением на две ноги.
11. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте, с продвижением вперед.
12. Прыжки через шнуры боком на двух ногах.
13. Прыжки в длину с места на дальность приземления (с отметками места приземления).

14. Прыжки через линии.

15. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (6-10 м.)

3 – ий год обучения в группах начальной подготовки

№ Основные средства,

Дозировка

п/п включаемые в тренировочные занятия

1. Ходьба в сочетании с бегом.
2. Медленный бег.
3. Бег в среднем темпе
4. Бег в сочетании с упражнениями для ног.
5. Дыхательные упражнения.
6. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, мячи, обручи, шнуры, флажки).
7. Ознакомление со специальными беговыми упражнениями. Бег:
семенящий, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, колесом, ножницами, точками вверх, «гигантскими шагами».
8. Ознакомление с бегом на короткие дистанции. Бег с высокого старта на отрезках 10, 20, 30 м.
9. Ознакомление с повторным бегом. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой:
 1. 10 сек.- бег, 10 сек. – ходьбы.
 2. 30 сек. - бег, 15 сек. – ходьбы.
10. Бег по отметкам.

11. Бег с преодолением препятствий (набивные мячи, барьеры, шнуры).
12. Бег змейкой.
13. Челночный бег.
14. Бег по кругу с изменением направления.
15. Бег в парах – ускорениями.
16. Бег с руками за спиной, ускоряясь.
17. Упражнения в равновесии.
18. Метание теннисного мяча. Упражнения с тяжелым мячом, волейбольным, баскетбольным.
19. Прыжки в длину: с места, с разбега.
20. Прыжковые упражнения.
21. Упражнения для укрепления стопы.
22. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
23. Упражнения для развития силы.
24. Подвижные игры, игры малой подвижности.
25. Эстафеты с предметами.

26. Участие в соревнованиях.
27. Экскурсии, походы, плавание. Лыжи и санки.
28. Теоретические сведения
29. Контрольные нормативы.

Упражнения для развития силы.

1. Упражнения с набивными мячами на все группы мышц.
2. Метание набивного мяча (1 кг.) одной рукой.
3. Ходьба гусиным шагом в полуприседе и полном приседе.
4. Ходьба выпадами.
5. Ходьба с мешочками песка, набивными мячами.
6. Приседание на одной ноге в поддержке.
7. Перетягивание партнера. Упражнения в парах.

Упражнения для стопы.

1. Ходьба на передней части стопы по прямой линии 10-20 м. (5 раз).
2. Бег толчками вверх 10-20 м. (5 раз).
3. Выпрыгивание, отталкиваясь от гимнастической скамейки со сменой положения ног, на двух ногах.
4. Прыжки через скакалку.
5. Ходьба на носках 30-50 м. (5 раз).
6. Ходьба на наружных, внутренних сводах стопы, ходьба на пятках.
7. Поднимание и опускание на передней части стопы двумя ногами и попеременно на ровной поверхности, на бруске 5 см.
8. Смена положения ног, выпрыгивание вверх на месте (30 сек – 1 мин.).

Прыжковые упражнения.

1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (энергичное отталкивание и мягкое приземление на полусогнутые ноги) – 10-15 м.
2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи – 15 м.
3. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.

4. Прыжки на двух ногах по отметкам – 10-15 м.
5. Прыжки в медленном темпе за 1 мин., в среднем темпе.
6. Прыжки в длину с места, в полосу приземления на расстоянии 50 – 100 см.
7. Прыжки в длину с места на максимальную отметку.
8. Прыжки с ноги на ногу (из кружка в кружок) в полосу приземления.
9. Прыжки в длину с разбега 5 шагов, тоже с преодолением препятствия высотой 25-30 см.
10. Прыжки с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги (50-70 см.).
11. Прыжки через канат на двух ногах справа и слева без пауз (расстояние 10 м).
12. Прыжки на кубы, на скамейки – высота 30-50 см.
13. Прыжок на предмет с разбега 5 шагов, отталкиваясь одной, приземляясь на две.
14. Прыжки через предметы, расположенные на расстоянии 50 см (на двух ногах, на правую и левую).
15. Прыжки в длину с разбега (по полосам).

Упражнения с мячами.

1. Перебрасывание мяча в шеренгах: от груди, снизу, из-за головы – 4м.
2. Удары мяча о стену и ловля после отскока.
3. Ведение мяча на месте (10-20 м.).
4. Перебрасывание мяча по кругу.
5. Перебрасывание большого мяча в шеренгах (4 м.) одной рукой от плеча.

Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

1. Ходьба выпадами, скрестным шагом.
2. Пружинистые приседания в положении выпада, упражнения «полушпагат» и «шпагат».
3. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях.
4. Пружинистые наклоны туловища вперед, в сторону, назад из различных исходных положений.
5. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.
6. Круговые движения туловища, повороты с движением и без движения руками и ногами.
7. Размахивания руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад и в стороны.
8. Размахивание руками при повороте туловища.
9. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук.
10. Встряхивание рук, ног на месте и в движении.

Эстафеты.

1. Гонка мячей по шеренгам.
2. Эстафета со скакалкой.
3. «Мяч среднему».
4. «Челночный бег».
5. «Передай первым эстафетную палочку».
6. Эстафеты с различными предметами (флажками, обручами, кубами).

Подвижные игры.

1. «Салки – перебежки».
2. «Передал – садись».
3. «Салки, ноги от земли».
4. «Гонка мячей по кругу».
5. «Салки».
6. «Белые медведи».
7. «Салки с бегом».
8. «Стой».
9. «Парашютисты».
10. «Пустое место».
11. «Тачка».
12. «Кто дальше прыгнет».
13. «Салки с ленточками».
14. «Попади в цель».
15. «Команда быстроногих».

Теоретическая подготовка.

Важной государственной задачей является забота о здоровье детей и подростков. Образовательной области в формировании здорового образа жизни отводится первоначальное значение. В обязательный минимум знаний по физической культуре в выбранном виде спорта входят: теоретическая, практическая и физическая подготовка учащихся.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировочном процессе, связанных с физической, тактико-технической, морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Определяя содержание каждой темы. Тренер вводит в нее в доступной форме необходимые для полноценного усвоения факты, понятия, термины.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность. При подготовке к занятию подборке конкретного материала тренеру необходимо учитывать психолого-педагогические закономерности усвоения знаний учащимися.

Вырабатывать умение использовать полученные знания на практике

непосредственно на тренировках. Объем основных знаний зависит от возраста учащихся, их первоначальных теоретических и практических знаний и умений, а также интеллектуального развития.

Особенностью усвоения теоретического материала на тренировках является то, что источником знаний служат не только информация тренера, используемые сведения из литературы, теле и радиопередач, но сама двигательная деятельность учащихся.

Учащиеся познают закономерности движений на основе мышечных ощущений, осмысление результатов выполнения физического упражнения. Он получает представление о влиянии конкретных видов упражнений на развитие физических качеств, совершенствование функций различных систем организма, убеждается в собственных двигательных способностях лично для себя.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа специальной подготовки.

Теоретические знания начальной подготовки рекомендуется сообщать в начале занятий, в виде кратких бесед. С целью улучшения освоения материала следует использовать показ видеофильмов, слайдов, таблиц, схем, сопровождая пояснительным текстом.

Наряду с теоретическими знаниями надо давать и практические советы. Например, проводя беседу о правильной постановке стопы на беговую дорожку, тренер должен рассказать и показать, как правильно должна быть поставлена стопа в момент касания грунта, голень должна быть почти перпендикулярна земле, стопа напряжена, постановка стопы бесшумна.

В начале изучения той или иной темы учащиеся знакомятся с краткой историей развития соответствующего вида физического упражнения. На первых занятиях учебного года и на разных этапах спортивной подготовки, перед поездкой на соревнования доводится до сведения детей содержание основных знаний и правил поведения по технике безопасности, поведения на занятиях, соревнованиях, объясняются требования относительно спортивной одежды и обуви, правильного питания.

После каждого учебного года, периода, после соревнований подводятся итоги и становятся новые задачи и цели на следующий учебный год или период.

Наименование тем для теоретических занятий.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. История развития легкоатлетического спорта.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние легкоатлетических упражнений на функции организма учащихся.
4. Гигиена и врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.
5. Физиологические основы спортивной тренировки.
6. Основы техники видов легкой атлетики.
7. Основы методики обучения и тренировки.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Морально-волевой облик Российского спортсмена. Психологическая подготовка.

10. Правила, организация и проведение соревнований.

11. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Воспитательная работа.

Особенности воспитательной работы тренера с юными легкоатлетами.

Воспитание юного спортсмена как будущего полноправного члена демократического общества должно быть комплексным. Условно можно выделить три стороны воспитательного процесса:

- воспитание у спортсменов демократического мировоззрения высоконравственной морали;

- воспитание у спортсменов качеств и модели поведения на соревнованиях необходимых для достижения высоких спортивных результатов как на начальном этапе спортивной карьеры (4-х борье «Шиповка юных»), так и в дальнейшем избранном виде легкой атлетике.

Процесс воспитания юного легкоатлета осуществляется в семье под влиянием родителей в школе – учителей, в разного рода молодежных организациях в спортивной школе – тренера.

На формирование личности молодых людей имеют большое влияние СМИ: телевидение, радио, газеты, журналы, книги, Интернет. Поэтому тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все эти факторы. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов влияние тренера на ученика становится все больше и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания часто с трудом поддающиеся влиянию школьного коллектива и семьи.

Личность тренера его положительный пример из своей спортивной биографии чувство патриотизма честности и дисциплинированности будут играть в формировании юного спортсмена немаловажную роль.

Воспитательная работа с юными спортсменами должна проводиться всегда – до занятий во время занятий и после их окончания в очень корректной и ненавязчивой форме. Она начинается с установления товарищеских отношений между всеми занимающимися налаживания взаимопомощи выполнения упражнений обсуждение планов и перспектив всей группы. Роль коллектива ярко проявляется в соревнованиях, где выступает дружная сплоченная команда, заботящаяся о каждом своем участнике стремящаяся помочь ему поднять настроение и вселить уверенность в свои силы и бодрость духа. Ничто не оказывает столь сильного воспитательного воздействия как коллектив товарищей по работе и учебе. Это одна из действенных форм воспитания человека и ею надо умело пользоваться. Дружба в коллективе между спортсменами и тренером помогает ликвидировать недостатки в работе искоренять проявления так называемой «звездности», зависти к успехам друзей, попытки противопоставить себя коллективу. В коллективе, группах надо создавать свои традиции: принимать в группу, переводить в следующее отделение, чествовать победителя соревнования, получившего значок разрядника, участие в конкурсах «спортсмен года», заносить членов в книгу почета, следить за побитыми рекордами группы спортивной школы и района.

Тренеру нужно чаще собирать команду, объединять учащихся разной возрастной категории совместно выезжать за пределы поселения для тренировок и отдыха, организовывать экскурсии, посещать театры, кино, развлекательные

мероприятия, поздравлять с днем рождения учащихся устраивать совместные чаепития, так как доброжелательные отношения друг к другу скрепляют командный дух.

Важное место в воспитании имеют теоретические знания, получаемые в конце тренировки. На этапе начальной подготовки на этих занятиях следует постепенно вводить юных легкоатлетов в мир спорта. Например, рассказать о лучших легкоатлетах области страны мира об успехах Российского спорта. Это будет способствовать воспитанию патриотизма. В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться разбору прошедших соревнований тренировочных занятий под разными девизами: «Обучаясь технике я должен выполнять все правильно», «Я должен выполнять все задание полностью как бы трудно мне не было», «Я должен выполнить контрольный норматив», «Я должен победить в соревнованиях своего соперника (равного по возрасту и квалификации)», «Я должен хорошо учиться в школе».

В процессе занятий тренеру прививать мысль, что систематическая тренировка и трудолюбие приведут только к положительным результатам. Этим качеств можно достичь такими приемами как сравнение результатов современных спортсменов и уровень тренировочных нагрузок и ведущих спортсменов прошлых лет. Тренер должен доказать, что значительный рост тренировочных требований привел к такому повышению результатов, при котором сегодняшние результаты юниоров равны достижениям олимпийских чемпионов 30 летней давности. Завоевание новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что не ухудшает здоровья спортсменов. Задачу трудолюбия можно решать, знакомя детей с трудолюбивыми традициями русского народа. Следует регулярно организовывать экскурсии на заводы и фабрики. Проводить по всем этапам выполнения задания работниками. Например, от первой производственной детали до конечного результата – готовый автомобиль. Обратить их внимание, что среди рабочих преобладает молодежь, которая напряженно борется за выполнение производственных заданий поставленной руководством данного завода или фабрики.

Очень полезны экскурсии военной части, где юные спортсмены могут познакомиться с суровой ратной службой солдат. Все развитые качества, развитые в спортивной школе: выносливость, скорость, меткость, прыгучесть – все пригодится при службе нашей Родине. Это приводит к положительной оценке условий спортивной подготовки, созданных для их понимания того, что надо трудиться еще больше, чтобы достичь высоких спортивных результатов.

Большие успехи в легкой атлетике обычно связаны с достижением обычного результата. Победить слабого не сложно. Значительно сложнее победить равного или более сильного противника. Поэтому процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. А начинать надо с самых обычных вещей и, прежде всего с отказа от вредных привычек. Начинаящий спортсмен должен иметь строгий распорядок дня (учеба помощь родителям тренировки отдых сон) соблюдать определенный режим питания.

Основным волевым качеством легкоатлета являются: дисциплинированность, настойчивость, упорство в преодолении трудностей уверенность в себе смелость, решительность воля к победе, которые совершенствуются в процессе многолетней подготовки.

Идейная основа целеустремленности настойчивости и упорства спортсмена – это стремление прославить свою Родину, область, город, поселок, желание подготовиться к защите своей Родины.

Дисциплинированность – строгое соблюдение правил законов на работе, в общении, на тренировке, четкое выполнение составленного режима дня творческое отношение к выполнению распоряжению старших товарищей и тренера. В настойчивости и упорства невозможен путь к победам и достижениям. Перед учениками должна быть поставлена определенная цель, например, пробежать нужное количество километров выполнить определенное число упражнений овладеть элементами техники выполнить норматив попасть в сборную команду. Необходимо приучить своего воспитанника верить в достижение цели, даже не смотря на временные неудачи.

Тренер должен постоянно приучать молодых легкоатлетов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности. Чем быстрее бег, дальше полет снаряда, выше планка, тем быстрее наступает утомление, с которым надо активно бороться. Трудности возникают и с климатическими условиями: плохой погодой сильным ветром, которые нужно научиться преодолевать. Нужно, тренировать то, что вы больше всего не любите.

У молодых легкоатлетов следует воспитывать в своих силах смелость и решительность. Выходя на старт соревнований любого масштаба, спортсмены волнуются. Их беспокоит тактика противников, реакция зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть это волнение и вести спортивную борьбу за победу, за запланированный результат. Поэтому необходимо воспитывать у спортсменов способность преодолеть себя, свою лень, самостоятельно решать поставленные тренером сложные задачи на тренировках.

Психологическая подготовка.

Наряду с высокой физической и технической подготовленностью большое значение имеет и психологическая подготовленность спортсмена. Очень часто именно из-за отсутствия этого ценного качества спортсмен оказывается не в состоянии полноценно реализовать свои технические и функциональные возможности, достигнуть более высокого эффекта в тренировке и повысить свои результаты в соревнованиях.

Психологическая подготовка должна быть направлена, прежде всего, на развитие у детей волевых качеств владеть собой, своими чувствами, переживаниями, способностью отвлекаться от всех посторонних раздражителей. Юный спортсмен должен уметь готовить себя к ответственным выступлениям, уметь переносить переживания.

Очень важно после выигрыша или проигрыша уметь быстро переключаться и тем самым способствовать отдыху нервной системы. Соревнования для хорошо подготовленного спортсмена должны быть обычным эпизодом процесса тренировки. Поэтому начинать соревноваться нужно как можно чаще и на наиболее ранних этапах подготовки.

Чем больше спортсмен соревнуется, тем меньше он переживает и волнуется перед соревнованиями, результат будет более высоким и стабильным. Оптимальная возбужденность всегда способствует проявлению более высокой работоспособности.

В спортивной жизни укрепилась привычка все внимание отводить победителям. Они у всех на виду, их поздравляют, ставят в пример другим. Но и среди проигравших много талантливых ребят способных в дальнейшем побеждать на крупных соревнованиях. Поэтому тренеру, чтобы не травмировать психику спортсмена, надо разобраться в причине его плохого выступления в соревнованиях.

Если в основе срыва лежат ошибки тактического, технического характера или неправильная подготовка к старту, необходимо в спокойной беседе разъяснить юному спортсмену причины неудачи и наметить пути устранения недостатков. Эту работу надо начинать сразу же после соревнований, чтобы снять напряжение и создать новый стимул для дальнейшей деятельности. Такие мероприятия помогают спортсменам через ряд стартов стать лидером.

Однако причиной неудачного выступления могут быть нарушения режима, дисциплина. В этом случае поведение спортсменов следует достаточно серьезно разобрать на собрании группы. Ребята могут и без тренеров обсудить отношение таких спортсменов к тренировке и соревнованиям. Эти мероприятия помогают спортсменам правильно оценить свое поведение и сделать выводы.

Редко бывает, когда ученик, неважно проявляющий себя на тренировках, положительно ведет себя на соревнованиях именно в условиях острой спортивной борьбы, когда необходимо быстро и самостоятельно принимать решение, выявляются недоработки в воспитательном процессе.

Наблюдения на соревнованиях за спортсменами показывают, что очень многие юные легкоатлеты не имеют необходимых качеств, выражающихся в стойких навыках.

В юношеском возрасте невозможно приобрести целиком весь объем необходимых спортсмену умений и навыков. Воспитание носит ступенчатый характер. Часто увлекаясь большой физической и психической подготовкой, мало обращают внимание на теоретические занятия легкоатлетов, не предлагается в процессе тренировки определять конкретные задачи, из умения, решать которых складывается тактика выступления в соревнованиях. Очень часто у стайеров и средневикиков вырабатывается навык пассивно вести борьбу на дорожке, монотонно бегать дистанцию и показывать средние результаты. Необходимо воспитывать у ученика вести активную борьбу в финальных забегах. Умение соревноваться в таком режиме достигается на тренировках в условиях «поле боя». Например, в тренировке прыгунов перед соревнованиями необходимо учитывать интервалы между попытками, выполнять норматив с первой попытки и воспитывать умение ждать своей очередной попытки и не потерять настрой.

Умение в тренировочных занятиях преодолевать трудности, участвовать в специальных соревнованиях и прикидках с определенными задачами – самые эффективные пути психологической подготовки.

Пассивный отдых в последние дни перед соревнованиями, расхолаживанию легкоатлета. И отдых в постели после длительной дороги не желателен, более полезным является активное вработывание. Особенно, это надо учитывать при смене часовых поясов и климата. Ежедневная разминка способствует быстрой перестройке

организма на новый жизненный ритм. В психологической подготовке, очень важную роль играет спортивный психолог, кто может помочь снять стресс. Иногда, требуется только выслушать ученика и проявить участие.

Простые действия с целью помочь юному спортсмену справиться со стрессом включают следующее:

1. сконцентрировать внимание на основной цели, отбросив в сторону все ненужные вопросы;
2. изучить приемы расслабления, включая мышечное и медленное, контролируемое глубокое дыхание;
3. мысленное моделирование ситуации;
4. разработка списка дел, связанных с предсоревновательным периодом, которое нужно соблюдать и в дни соревнований.

Соблюдение режима дня, питание и диеты, проверка своей спортивной формы и обуви, нагрудного номера, времени разминки, концентрации на мысленном повторении предстоящей ситуации и расслабление: все это просто необходимо учитывать.

Подготовка к соревнованиям.

Участие в соревнованиях – наиболее эффективное средство подготовки юных легкоатлетов к достижению ими высоких стабильных результатов. Неделя соревновательной подготовки (СП-2), которая заканчивается соревнованиями, строится следующим образом. Для тренировок, как правило, планируется в обратном порядке от дня соревнований и стыкуется с тренировочными днями технической (ТП) или соревновательной подготовки (СП-1 без соревнований), или СП-2. При планировании подготовки к контрольным соревнованиям (7-й день – достаточно наметить на кануне разминку (6-й день), сохранив остальные тренировочные дни для недельного цикла. При подготовке к соревнованиям более высокого ранга следует дать отдых в 5-й или 3-й дни, а в 4-й провести тренировку по плану 1-го или 2-ого дней. Тренировки в 1-й и 2-й дни можно сократить по объему на одну треть. При подготовке к ответственным соревнованиям дни разминки и отдыха повторяются дважды (6-й и 5-й дни, 4-й и 3-й дни), между тренировками по 2-му и 1-му дням дается день отдыха (1-й день).

Предшествующая неделя заканчивается соревнованиями (7-й день), в 1-й день остается отдых, а во 2-ой проводится тренировка по программе 1-го или 2-го дня. Разминка на кануне дня соревнования имеет существенное значение для создания устойчивого состояния спортсмена, лучшей работоспособности организма и как настройка на следующий день. Как правило, разминка состоит из обычных общеразвивающих упражнений, специальных упражнений и основного упражнения, в котором специализируется спортсмен, из упражнений на технику, ритм движений, а так же из двух – трех специальных скоростно-силовых упражнений с отягощением или партнером. Разминку целесообразно проводить в часы предстоящих соревнований. При подготовке к ответственным соревнованиям необходимо учитывать следующие возможные обстоятельства. В случае усталости от своего вида легкой атлетики, основное упражнение исключается из разминок и значительно сокращается объем и особенно интенсивность его выполнения в последнюю неделю. В случае утомления от силовой подготовки, специальные силовые упражнения

исключаются из тренировок за 7-12 дней и могут быть включены в разминку накануне соревнований. Для восстановления силы мышц ног и повышение тонуса следует сократить беговую подготовку и включить в последние 7-10 дней через день прыжковые упражнения. В подготовке юниорок необходимо учитывать периодические изменения их работоспособности, особенно в силовых и прыжковых упражнениях, снижая интенсивность и объем или исключая эти средства из тренировок в особых случаях. В остальном подготовка не отличается от подготовки юниоров. В зависимости от итогов выступления и календаря соревнований могут планироваться неделя или две технической подготовки, а затем, соревновательной, что является специальной подготовкой к следующим соревнованиям.

Скоростно-силовые виды спорта		Виды спорта на выносливость	
12-13 лет	75,1	12-13 лет	72,1
14 лет	72,4	14 лет	70,4
15 лет	71,3	15 лет	65,4
16 лет	65,8	16 лет	61,2
17 лет	64,1	17 лет	58,7

Адаптация системы кровообращения к физическим нагрузкам происходит с большим напряжением в период полового созревания, особенно при акселерации. В это время темпы увеличения объема сердца не успевают за бурным ростом размера тела и его массы. При мышечной нагрузке повышение минутного объема крови происходит за счет учащения сердечной деятельности. При неадекватной нагрузке у юного спортсмена могут появляться различные отклонения в состоянии здоровья.

Увеличение же адаптационных возможностей ССС и всего организма в целом происходит именно в подростковом возрасте. Поэтому рациональное построение учебно-тренировочного процесса гарантирует спортивное долголетие.

Критерием, характеризующим развитие энергообеспечивающих систем организма, является уровень максимального потребления кислорода – МПК.

Уровень МПК при мышечной работе, является генетически обусловленной величиной и при тренировке увеличивается незначительно. Наблюдаются существенные различия МПК у детей одного возраста. А уже в 17-18 лет МПК достигает уровня взрослого человека.

Частота дыхания, как один из показателей внешнего дыхания, с возрастом замедляется, а глубина увеличивается:

Возраст	Частота в минуту	Глубина, мл
7 лет	23	163
8 лет	22	170
9 лет	21	230
10 лет	20	230
11 лет	19	254
12 лет	18	260

13-15, 16-17, 18 лет = как у взрослого.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) часть общей емкости легких, о которой судят по максимальному объему воздуха, выдыхаемого после максимального вдоха. Величина ЖЕЛ зависит от возраста, пола, роста, окружности грудной клетки. У девочек ЖЕЛ ниже, чем у мальчиков.

Средние показатели ЖЕЛ у детей:

Возраст	ЖЕЛ у девочек, мл	ЖЕЛ у мальчиков, мл
8 лет	1100	1700
9 лет	1130	2200
10 лет	1360	2300
11 лет	1480	2700
12-15 лет	2200	3200
16-17 лет	3500	4600

Величина ЖЕЛ у легкоатлетов в среднем составляет – 4970 мл и увеличивается при специализации на выносливость.

Наблюдение врача за юными спортсменами.

В работе с юными легкоатлетами постоянно надо помнить об анатомо-функциональных и индивидуальных особенностях ребенка.

Принципиальным положением наблюдения врача за юными спортсменами является допуск: к тренировкам и соревнованиям абсолютно здоровых детей. Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в процессе тренировочных занятий с целью оценки влияния тренировочной нагрузки на организм юного легкоатлета.

Адекватности ее функциональным возможностям спортсмена, способности восстановления. Имеются и простейшие методы наблюдения за спортсменом, выявление признаков переутомления и перенапряжения. Выражаются они в значительном покраснении кожи, большой потливости, нарушении координации движений, сильном учащении дыхания, ухудшении внимания, снижении показателей, динамометрии, снижении результатов пробы с задержкой дыхания, резком учащении пульса, снижении зубцов на ЭКГ, изменениях в анализах мочи и крови. Появление этих признаков в разной степени указывает на неадекватность нагрузок.

В практике врачебно-педагогических наблюдений за юными спортсменами широко пользуются клинико-биохимическими методами. Достаточно точно характеризуется направленность тренировки и ее интенсивность, содержание молочной кислоты в крови (лактат).

Аэробная зона соответствует лактату до 36 мг %

Смешанная зона – 37-80мг%

Анаэробная зона – свыше 80мг%

Условная граница – 36мг%

Мочевина в крови характеризует показатель переносимости спортсменом нагрузок, выполненных на кануне. Нормальным утренним показателем мочевины крови – от 3,5 до 7 ммоль/л, указывает на чрезмерность нагрузок.

Врачебный контроль предусматривает:

1. Углубленное медицинское обследование.
2. Этапные медицинские обследования.
3. Текущие медицинские осмотры после перенесенных травм и заболеваний.
4. Медицинское обследование перед соревнованиями.
5. Врачебно-педагогические наблюдения во время тренировочных занятий.
6. Своевременное лечение острых и хронических травм и заболеваний.
7. Контроль за полноценным питанием.
8. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одежды и обувью.
9. Использование методов и средств восстановительной терапии на всех этапах подготовки.
10. Выполнение спортсменами режима тренировок и отдыха, рекомендуемых врачом.

Травмы опорно-двигательного аппарата.

Травма	Признаки	Первая помощь	Профилактика
типические повреждения			
Ушиб	Боль, припухлость, иногда изменение цвета кожных покровов.	Холод, покой, давящая повязка. Смазывание йодом.	Правильная страховка, умение правильно падать.
Повреждение связок и суставов	Боль, отечность, ограничение движения, кровоизлияние.	Холод, покой, давящая повязка, хорошо фиксирующая сустав.	Правильная разминка, систематическое укрепление мышечно-связочного аппарата, повышение мастерства.
Повреждение мышц	Сильная боль, кровоизлияние, гематома, затруднения движений.	Придать оптимальное положение конечности, покой, холод, осмотр врача.	Техническая подготовленность, правильное проведение разминки. Массаж, сауна.
Миозиты	Мышечные боли, нарушение координации, недомогание, повышение температуры.	Теплые процедуры, массаж с болеутоляющими мазями, противовоспалительные средства.	Постепенное увеличение нагрузок, закаливание.

Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивных детско-юношеских секций в клубе, является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований по легкой атлетике в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика организуется и проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, начиная со 2-го – 3-го годов обучения начальной подготовки. По мере усвоения практического и теоретического учебного материала отдельным учащимся на 1-ом году обучения поручается оказание помощи отстающим в группе детям при разучивании того или иного упражнения. Затем на 3-м и 4-м годах обучения – проведение отдельных комплексов специальных упражнений в конце подготовительной части тренировки, а позднее и всю первую часть.

Необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умения их исправлять. Прочувшись 4-5 лет в спортивной школе, привлекаются к самостоятельному проведению занятий в секциях по легкой атлетике в младших возрастных группах (3-4 классах). Такая работа учащихся должна контролироваться тренером. Следует проводить занятия в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы. Учащиеся должны овладеть терминологией, основными методами построения занятия: разминка, основная и заключительные части.

Овладение обязанностями дежурного по группе – подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий. Судейство соревнований учащимся секций поручается после изучения ими правил соревнований всех видов на 2-м году обучения. Сначала они судят соревнования внутри своей группы в качестве помощников судей, затем оказывают помощь в организации соревнований в своей школе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. После сдачи зачета по теоретическому материалу и практического судейства в определенном количестве соревнований учащемуся присваивается звание спортивного судьи.

Восстановительные средства и мероприятия.

В процессе спортивной подготовки вопросам восстановления должно быть уделено особое внимание. Это вызвано большим объемом тренировочных и соревновательных нагрузок, в процессе тренировок и после окончания тренировки или соревнования и в интервалах между ними. Тренеру, спортсмену и врачу, планирующим и осуществляющим процесс спортивной тренировки надо постоянно использовать наиболее эффективные педагогические, гигиенические и медицинские средства и условия восстановления. Известно, что восстановление сил спортсмена после легкого упражнения может происходить в считанные минуты. А вот после чрезмерной нагрузки она ведет к перенапряжению некоторых органов и систем, к истощению нервной системы. Восстановление в таких случаях может затянуться на месяцы.

Опыт показывает, что в подготовке юного легкоатлета наряду с важной ролью оптимальных интервалов между отдельными упражнениями, еще большее значение имеет интервал между занятиями. При ежедневной одноразовой тренировке интервалом в 24 часа обеспечивает полное восстановление сил спортсмена. Такая нагрузка может быть применена в течение нескольких месяцев.

В тренировке спортсмены редко прибегают к пассивному отдыху в течение двух дней подряд. Обычно ему отводится один день в неделю. Главное средство это уменьшение нагрузки, облегчение тренировки в течение одного или нескольких дней.

Чаще всего после одной, двух, трех недель напряженных тренировок дается одна неделя значительно облегченных тренировок для полного восстановления сил юного спортсмена.

В соревновательном периоде может быть целесообразным и двухнедельный вариант облегченных тренировок. Если перед этим у юных спортсменов потребовалось предельное проявление физических и психических сил. Этот вариант может быть эффективным и перед участием в соревнованиях. Очень важно тренировочные и соревновательные микроциклы строить так, чтобы они обеспечивали требуемые положительные сдвиги в организме и в то же время высокий уровень восстановления. Следует рационально чередовать занятия с разной тренировочной нагрузкой и активным отдыхом по принципу волнообразности, особенно нарастающей. В таком случае возрастает высота волны, то есть величина нагрузки, но может увеличиваться или уменьшаться и длина волны – число занятий этой нагрузкой. Между волнами, естественно, должна изменяться и продолжительность активного отдыха с одновременным уменьшением нагрузки в нем. При двухразовой и трехразовой тренировках легкоатлета в день, нужна связь этих занятий. В таких случаях следует достигать не только увеличение объема тренировки, необходимо так же особенно в соревновательном периоде, чтобы утреннее занятие с облегченной нагрузкой подготавливало к основному, а вечернее – в значительной мере способствовало восстановлению функциональных возможностей спортсмена. Для вечерней тренировки может быть использованы упражнения далекие от специализации, а также средства активного отдыха. Особенно важно если тренировка была эмоциональной. Легкоатлетам особенно в младшем возрасте следует использовать в тренировочном процессе спортивные игры. Кроме как вклада в физическую подготовленность, способствуют переключению психической деятельности спортсмена, это помогает лучше отдохнуть от специализации быстрее восстановиться ЦНС. Например, после тренировки в спринте можно поиграть с мячом у баскетбольного щита, поупражняться в метании в цель. Такое переключение эффективно и после соревнования или тренировочного занятия. Важную роль в обеспечении лучшего восстановления играет активный отдых-замена рода деятельности. Особенно между тяжелыми физическими упражнениями и тренировочными нагрузками. Восстановление при этом проходило быстрее, несмотря на повышение плотности занятия. Однако, во время активного отдыха упражнения не должны быть длительными и продолжительными, поскольку энергичная мышечная деятельность во время перерыва может вести не к повышению, а к понижению работоспособности. Нужно так же учитывать, что упражнения, включаемые в тренировочные занятия с целью активного отдыха, хотя и не облегчают утомления, от тренировочной нагрузки, но облегчает нагрузку на ЦНС и психическую сферу легкоатлета. Очень эффективен активный отдых – бег в лесу с малой интенсивностью на следующий день после соревнований или напряженной тренировки. Такой бег рекомендуется при первых признаках перетренировки. Можно активный отдых включать от одного

до трех дней в конце месяца, этапа периода. Известно, что однообразие специализированной тренировки увеличивает нагрузку на психику, усугубляет возможность недовосстановления, скорее приводит к перетренировке. Чтобы избежать этого, надо чаще пользоваться разнообразными специальными упражнениями и методами, направленными на одну цель, например, способность мощного отталкивания у прыгунов. Особенно необходимо после напряженной тренировки и соревнований такие методы как медленный бег, упражнения на расслабление, ходьба и глубокое дыхание.

После серии напряженных упражнений следует переход к упражнениям другого характера, то может возникнуть необходимость выполнить упражнение постепенно снижающую нагрузку. Например, после спринтерского бега можно провести легкие упражнения с мячом, только потом выполнять тренировку в прыжках. Можно в этом случае использовать и пассивный отдых – полное расслабление, лежа в удобной позе. В процессе восстановления большое значение имеет музыка, массаж (особенно механический) между тренировочными нагрузками в процессе занятия и после него. С целью сохранения работоспособности и быстрого восстановления надо сохранять тело в тепле – тренировочный костюм для юного легкоатлета обязателен. Положительное влияние на восстановительные процессы может оказывать освещение, цвет стен и пола, организация мест отдыха, ионизация и другие методы.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Контрольные нормативы для групп СОГ по ОФП иСФП

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	130	140	150	180	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
 - при выполнении упражнений без разминки.
3. В спортивном зале должна быть аптечка укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме / место приземления/, проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
3. Проверить сухой тряпкой снаряды для метания /диск, ядро, гранату/.
4. Провести разминку.

III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную прямую.
2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться на руки.
4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метания без разрешения тренера - преподавателя; не оставлять без присмотра снаряды для метания.
6. Не стоять справа от метаемого / при метании левой рукой – слева/; не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения тренера-преподавателя.
7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.

IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю.
2. При получении травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

1. Убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Список литературы:

1. А.В. Кинеман. Детские подвижные игры народов СССР.
2. А.Ф. Бойко, Н.Д. Иванов, А.А. Артышок. Основы легкой атлетики.
3. Б.И. Фоминых. Обучение во вторых классах.
4. Б.И. Фоминых. Обучение в третьих классах.
5. В.А. Головин, А.В. Коробкова, В.А. Масляков. Физическое воспитание.
6. В.Б. Попов. Прыжок в длину.
7. В.Б. Попов, Ф.П. Суслов. Юный легкоатлет.
8. В.Л. Мустаев. Физическая культура.
9. В.Н. Яковлев, В.А. Правдивцев, В.И. Торшин. Физиология человека.
10. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методическое пособие.
11. Е. Горшков. Беговая дорожка зовет.
12. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания.
13. Л.А. Коровина. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре»
14. Л.С. Хоменков. Тренер по легкой атлетике.
15. Л.С. Хоменков. Учебник тренера по легкой атлетике.
16. Л.Ф. Климяновой. Обучение в первых классах.
17. Н.В. Зимин. Физиология человека.
18. Н.Д. Иванов. Программа для спортивных детско-юношеских школ по легкой атлетике.
19. Н.К. Медведев, Ю.К. Сотников. Физическая культура и спорт.
20. Н.К. Медведев, Ю.К. Сотников, И.И. Шустер. Легкая атлетика «Программа для секций коллективов физкультуры»
21. С.А. Вакуров. Бег на средние дистанции.