

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Дзержинского района»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МКУ ДО «СШ Дзержинского района»
Протокол № 2 от 21.04 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

г. Кондрово
2023г.

Содержание:

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	4
2.2. Режим работы.....	5
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	6
3.1. Общие положения.....	6
3.2. Теоретическая часть.....	7
3.3. Практическая часть.....	7
3.3.1. Общая физическая подготовка.....	9
3.3.2. Специальная физическая подготовка.....	9
3.3.3. Техничко-тактическая подготовка.....	11
3.3.4. Подготовка и участие в соревнованиях.....	14
3.3.5. Методическое обеспечение.....	17
4. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	20
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	21
6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	23
7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ.....	26
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	27
УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	28

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) представляет программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» на спортивно-оздоровительном этапе.

На спортивно-оздоровительном этапе (далее-СОЭ) ставится цель-привлечения к занятиям и оздоровительным физическим упражнениям детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

Программа рассчитана на обучающихся начиная с 7 лет, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и имеющие медицинское заключение.

Срок реализации программы – 1год, программа может быть, дополнена и рассчитана на больший срок освоения, в зависимости от контингента обучающихся (постоянный, переменный) и физической подготовленности.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути игры с позиции возникающих и создающихся в ходе игры ситуаций. В этом случае учебно-тренировочный процесс строится с учетом единственно и постепенно повышающихся требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых для занятия легкой атлетикой, ознакомления их с техническим арсеналом игры, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям легкой атлетикой.

Задачи программы

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, отбор и комплектование групп начальной подготовки;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрасту.

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

Теоретические занятия и занятия по психологической подготовке могут проводиться отдельно (лекции, тренинги и т.д.) и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, объяснения, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). Для проведения занятий по психологической подготовке может приглашаться психолог.

В качестве критериев оценки результативности реализации программы используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники и тактики баскетбола, навыков гигиены и самоконтроля;
- уровень развития личностных (нравственных и волевых) качеств юных спортсменов.
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; освоение теоретического раздела программы;

Цель программы: Формирование приверженности к здоровому образу жизни, самосовершенствованию, целеустремленности и работоспособности, развитие физических, социально-личностных и коммуникативных компетенций, профессиональное самоопределение воспитанников через физическую и спортивную подготовку, в частности, систематические занятия спортом, достижение спортивных успехов.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе

Программа включает нормативную и методическую часть. Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы. Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность и распределение в годичных циклах.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой лёгкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия лёгкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость лёгкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Лёгкая атлетика — часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов.

Соревнования, разминка и тренировки по лёгкой атлетике могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики. Соревнования летнего сезона, как правило, апрель — октябрь проводятся на открытых стадионах; зимнего сезона, как правило, январь — март проводятся в закрытом помещении. Наиболее престижные марафонские забеги проводятся весной и осенью.

Легкая атлетика считается «Королевой» спорта и это не спроста. В нее входит 56 видов спорта, из них насчитывается 50 женских видов спорта и все 56 считаются – мужскими. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются дети с 7-9 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только легкой атлетики, но и других видов спорта. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности, воспитывался интерес детей к спорту и приобщение их к легкой атлетике; на этом этапе идет начальное обучение технике и тактике, правилам соревнований; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики видов легкой атлетики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (эстафеты, подвижные игры).

2.2.Режим работы

Учебно-тренировочный год в начинается с 1 сентября. Продолжительность учебно-тренировочного года для спортивно-оздоровительных групп – 36 и 46.

Продолжительность тренировочной недели - на спортивно-оздоровительном этапе - до 4.5ч. Продолжительность одного тренировочного часа составляет 45 минут. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивно-оздоровительного этапа, рассчитывается с учетом возрастных особенностей и периода подготовки занимающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов.

Объём учебно-тренировочной нагрузки на занятии определяется тренером-преподавателем в соответствии с месячным планом-графиком и учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия.

Наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Год обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	25

Годовой учебный план

Разделы подготовки	36 недель	36 недель	46 недель	46 недель
Теоретическая подготовка	6	4	8	8
Общая физическая подготовка	64	30	86	44
Специальная физическая подготовка	44	44	50	55
Технико-тактическая подготовка	30	64	40	77
Общее количество часов	144	144	184	184
Количество часов	4	4	4	4
Минимальный возраст для зачисления, лет	7	16	7	16

Результат освоения Программы:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- развитие психомоторных функций и морально-волевых качеств;
- положительная мотивация и устойчивый интерес к занятиям;

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, перспективность.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Допускается комплектование единой группы мальчиками и девочками.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Общие положения

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их *теоретическая подготовка*. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. В конечном счете управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Тренер-преподаватель постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В

связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

Практические занятия могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу обучающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые; по степени разнообразия решаемых задач: однородные и разнородные.

3.2. Теоретическая часть

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с основами вида спорта, правилами соревнований, требованиями к обучающимся, основными элементами техники и тактики игры и др.

Примерные темы:

Первый этап:

- История развития легкой атлетики.
- Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)
- Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного спортивного движения.)
- Костно-мышечная система, ее строение и функции.
- Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды.
- Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санатории. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.
- При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).
- Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге.)
- Обмен веществ и энергии- основа жизни человека.
- Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.
- Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.
- Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса.)
- Физиологические основы спортивной тренировки. (Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта.

Второй этап:

- Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.)
- Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и

их нормы. Особенности питания юных спортсменов на тренировочном сборе и в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки- курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

- Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения.)

- Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.(Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.)

- Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.

Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности.(Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости. Роль спортивной техники в различных видах спорта. Задачи и приемы тактической подготовки)

- Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований.(Виды соревнований. Положение о соревнованиях)

- Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

- Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

Психологическая подготовка

Первый этап:

- спортивный характер и его роль в достижении цели.

- правила поведения в спортивном коллективе

- моральный облик и нравственные качества обучающегося.

- способы психологической настройки.

Второй этап:

- понятие о волевых качествах обучающегося

- преодоление трудностей как основной метод в воспитании волевых качеств.

- понятие о спортивной этике и о взаимоотношениях между людьми в сфере спорта

- приемы психологической настройки и расслабления

- установки перед соревнованиями.

3.3. Практическая часть

3.3.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость, стойкость. Немаловажное значение имеют природные задатки обучающихся.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки:

- на спортивно-оздоровительном этапе дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

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.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на спортивно-оздоровительном этапе преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовленности.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Строевые упражнения (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.
- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и

- др.)
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)
 - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)
 - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)
 - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)
- с предметами*
- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)
 - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);
 - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
- с отягощениями*
- гантели, гири, мешки с песком
 - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.
 - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
 - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;
 - жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

3.3.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

- метание ядра и других;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Тренировка над силой зимой

- Разминка обычная - легкоатлетическая;
- Метание набивных мячей;
- Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

Упражнения на развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Упражнения из других видов спорта.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Упражнения на гимнастических снарядах:

Различные упражнения на гимнастической стенке. индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения:

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках.

мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-километрового бега устраивают второй перерыв – для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения – 1-2 мин.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол - дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов

передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Подвижные игры и эстафеты:

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

3.3.3. Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Спортивная техника позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманитонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Бег на короткие дистанции

К бегу на короткие, или спринтерские, дистанции относится бег на 60, 100, 200, 400м. Спринтерский бег отличается высокой скоростью, большой мощностью и быстротой движений. Бег на короткие дистанции представляет собой скоростное упражнение циклического характера, характеризующееся выполнением кратковременной работы максимальной мощности. Спринтерский бег – один из основных видов легкой атлетики, который использует также, как средство тренировки для повышения уровня достижений в большинстве других видов спорта.

Низкий старт. По команде «На старт!» бегун подходит к предварительно установленным колодкам и становится перед ними. Наклонившись, опирается руками впереди стартовой линии. Сильнейшую ногу ставит на переднюю колодку, а другую ногу – на заднюю колодку. Затем опускает колено сзади стоящей ноги на грунт и переносит руки к линии старта на ширину чуть шире плеч. (На рисунках справа показаны неправильные положения стартовой позы).

Первая колодка устанавливается на расстоянии 2,5 собственной ступни от стартовой линии, на нее, на нее становится сильнейшая нога (обычно у «правши» - левая). Вторая колодка устанавливается на расстоянии одной стопы от первой. Расстояние между колодками по ширине составляет половину стопы. Руки упираются в дорожку перед стартовой линией. Пальцы рук разведены наподобие буквы «У». По команде «Внимание!» поднять таз немного выше уровня плеч. Вес тела должен равномерно распределяться на руки и на ноги. Мышцы шеи расслабить, смотреть на стартовую линию. По команде или выстрелу следует как можно сильнее оттолкнуться от колодок обеими ногами и выполнить быстрое встречное движение руками. (Смотреть вниз на дорожку).

Бег по дистанции. После старта, приблизительно до тридцатого метра, длится стартовый разбег, когда спринтер выходит из наклона и переходит к бегу по дистанции. В это время следует бежать свободно, мягко, бесшумно. Постановка ноги на грунт напоминает расслабленный, хлесткий бросок вниз, в землю. В момент вертикали маховая нога складывается так, чтобы пятка почти касалась ягодицы. Руки согнуты в локтях до угла, близкого к прямому, ритмично работают вперед – до уровня лица, назад до уровня плеча и способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движения. Плечи должны быть чуть впереди таза, живот подтянут.

Финиш. В настоящее время большинство спринтеров используют способ финиширования пробегом. Для этого нужно нацелиться не на линию финиша, а несколько за нее, словно предстоит пробежать 103-105м. На последнем шаге перед самой финишной чертой слегка подать вперед грудь с броском рук назад – вниз.

Спортивно-оздоровительный этап.

Задачи обучения и тренировки: обучение основы техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку.

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

- 1.Создание правильного представления о технике бега.
- 2.Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

3. Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости.
8. Развитие быстроты и прыгучести.
9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега.

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжко - образный бег.)

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 40м самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта.

Бег на отрезках от 60-120м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби, русская лапта и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 минут. Бег на отрезках 30-60м с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40м. Повторный бег на отрезках 120-150м в полсилы.

Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (плавание). Пешие прогулки до 8 км.

Подвижные и спортивные игры. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях.

Прыжок в длину с места

В исходном положении ступни плотно стоят на бруске параллельно друг другу на расстоянии 1,5-2 ширины стопы. Руки подняты вперед-вверх. После 2-3 свободных махов руками вниз – назад, а затем вперед-вверх с одновременными пружинистыми полуприседаниями, почувствовать готовность к прыжку, с активным движением руками вперед-вверх (броском) прыгнуть вперед-вверх. Взмах руками и бросок вперед заканчивается одновременно с окончанием толчка ногами, который является результатом стремительного и полного их выпрямления. В этом положении наступает пауза, как бы «зависание» прыгуна в воздухе. Затем (достигнув половины длины полета), следует стремительно (рывком) согнуть ноги, подтянув их к груди, и разгибая выбросить вперед. Руки резким движением вперед опустить вниз - назад. В момент приземления руки по инерции выносятся вперед выносятся вперед, увлекая за собой туловище. При разучивании прыжка особое внимание надо обратить на подготовку к нему, взмах рук и паузу в полете. От правильного выполнения этих элементов зависит правильность всего прыжка. Чтобы почувствовать значение маха руками вперед, прыгуну следует проделать указанные выше размахивания руками и прыжок с гантелями весом 1-2 кг. Такое упражнение помогает выработке направления толчка и работе рук.

Прыжки в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега производится в яму, наполненную влажным песком до уровня с дорожкой для разбега. Размер ямы 2.75м в ширину и 6м в длину, глубина 0,5м. Отталкивание производится от бруска, установленного неподвижно на уровне дорожки. Для измерения 28 результатов в прыжках применяются специальные измерительные приборы или рулетка.

Прыжок в длину с разбега является скоростно-силовым упражнением легкой атлетики. При описании техники прыжка условно выделяют четыре фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. В каждой фазе решается вполне определенная двигательная задача. Так, в разбеге

создается горизонтальная скорость, в отталкивании – вертикальная. В полетной фазе сохраняется устойчивое вертикальное положение тела прыгуна, при приземлении прыгун должен коснуться песка в яме для приземления как можно дальше и не потеряв равновесия, выйти после этого вперед. Прыгунами применяется три основных способа: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».

Разбег. Достижение результатов в прыжках в длину зависит от скорости разбега, высоты взлеты и эффективности приземления, а также от способности удерживать равновесие в полете. Длина разбега колеблется в пределах 35-40м, 19-24 беговых шага (18-21 у женщин). Прыгун должен распределить свои силы так, чтобы с наибольшей скоростью и готовностью к отталкиванию пробежать последние 2-4 шага. Плавный характер развития усилий при разбеге с постепенным нарастанием длины, темпа шагов и активным набеганием, энергичное и мощное отталкивание с полной амплитудой маховых движений составляют основу общего ритма всех прыжков. Обычно на последних 6 беговых шагах (3 беговых шага у прыгунов в высоту) длина и темп шагов достигают своих максимальных величин. Лучшие прыгуны достигают наибольшей величины скорости на последних двух шагах перед отталкиванием. Постоянство разбега в прыжке имеет важнейшее значение, поэтому для его установления применяются специальные отметки. Последние 6-8 беговых шагов достигают наибольшей длины (3 в прыжках в высоту). Обычно на 6-м шаге перед отталкиванием делается отметка. Прыгун не должен пытаться попасть на отметку, он должен пытаться попасть на отметку, он должен просто пробежать через

нее. В результате многократных повторных разбегов прыгун начинает чувствовать это расстояние произвольно и всегда точно попадает на отметку. Затем внимание переносится к бруску для отталкивания, и процесс повторяется. Прыгун не должен стремиться попасть на брусок, он просто пробегает его. После нескольких полных пробежек определяется средняя точка отталкивания. Разбег соответственно передвигается вперед или назад, и теперь толчковая нога будет попадать на брусок. Прыгун должен выучить и помнить свой ритм разбега без ориентиров и отметок. Они отвлекают внимание, снижают активность и уверенность в разбеге. Контрольные отметки показывают, как прыгун выполнил разбег и следует ли ему что-либо изменить и исправить.

Отталкивание. Зв четыре беговых шага до бруска внимание переключается на прыжок. На этих четырех шагах подбородок и грудь прыгуна несколько приподнимаются, прыгун сосредотачивается на прыжке вверх, отчего естественно немного подседает. Последний перед броском шаг обычно короче предыдущих. Носу на место отталкивания надо ставить быстрым «загребающим» движением, способствующим сохранению скорости и усилению маха другой ногой. Быстрота отталкивания в значительной мере зависит от скорости взмаха другой ногой. Взмах этой ноги и рук вперед – вверх должен достичь своего предела одновременно с полным выпрямлением толчковой ноги, т.е. к моменту окончания отталкивания.

Техника движений в полете. Взлет в основном одинаков при всех способах прыжков в длину. После отталкивания толчковая нога остается несколько сзади, затем следует движение бедра вперед с закидыванием голени назад. Маховая нога в это время начинает разгибаться с опусканием бедра и движением голени вперед по инерции. Руки немного опускаются и поддерживают равновесие. Это переходное положение, именуемое полетным шагом, прыгун принимает после взлета. Какой бы способ прыжка ни применил прыгун, он должен вместе с другими движениями, начатыми в полетном шаге, несколько выдвинуть вперед таз. Туловище при этом отклоняется назад.

Приземление. Изучение приземления надо начинать с прыжков с места. Основное внимание следует обращать на резкое выбрасывание ног вперед, поднимая их возможно выше, одновременно максимально сгибаясь в тазобедренных суставах.

Прыжок в длину с разбега «Прогнувшись»

После взлета «в шаге» прыгун опускает маховую ногу вниз – назад, присоединяет ее к толчковой, одновременно таз немного выдвигается вперед и прыгун прогибается. Этому способствует быстрое отведение полусогнутых рук в стороны – назад или назад – вверх – в стороны. Фиксируя это положение, прыгун пролетает примерно половину полетной фазы.

Затем следует энергичное сгибание, чему способствуют растянутые мышцы передней поверхности тела.

3.3.4. Подготовка и участие в соревнованиях

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебно-тренировочных и соревновательных мероприятиях.

Применение изученных технических и тактических действий.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики участия в соревнованиях.

Начинать выступления в соревнованиях в 10-11 лет нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает ребенку другой информации. Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать. Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку.

Соревновательная подготовка на этом этапе в 13-14 имеет следующие формы:

- 1) общие многоборья 4-х борье «Шиповка юных».
- 2) специализированные двоеборья и троеборья
- 3) выступления в отдельных видах легкой атлетике.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся групп начальной подготовки и тренировочных групп теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

Спринтерский бег 100,200,400 м.

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.
2. Бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.
3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение абсолютной скорости, летнего- скорости и скоростной выносливости.
4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объемом должны применяться в конце подготовительного периода.
5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объем начнет снижаться.

Прыжки в длину, тройной.

Прыжок в длину и прыжок тройной характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным и ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу от простого к сложному следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета. Поэтому большое значение имеет сила мышц-сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Тренировка прыгунов в длину и тройным должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годичного цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса).

Объем нагрузки на протяжении спортивного сезона распределяется сравнительно равномерно. Основные средства тренировки используются круглогодично, с небольшим изменением их удельного веса в связи с разными периодами и задачами. В общеподготовительном периоде закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности. Развиваются взрывная сила, быстрота, гибкость, беговой ритм.

В специально-подготовительном периоде увеличивается количество прыжков в длину и длина с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиваниями. В соревновательный период большое внимание уделяется беговой подготовке (спринт), совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

Метания

Подготовка метателей является последовательным процессом развития совершенствования двигательных-координационных способностей спортсмена, его физических, функциональных и морально-волевых качеств. Поскольку метания представляют собой упражнения со сложнокоординационной структурой, овладение техникой метаний, является главным, направляющим звеном в этом процессе.

Трудность обучения технике легкоатлетических метаний состоит в том, что сложные по своей структуре движения ограничены краткостью времени их выполнения и необходимостью преодоления веса снаряда. Поэтому в планировании и подборе средств основным принципом становится принцип единства технической и физической подготовки. Недостаточная физическая подготовленность метателей становится причиной целого ряда ошибок: нарушается ритм, теряется связь между предварительным разгоном и финальным усилием, недостаточно обгоняется снаряд, финальное усилие выполняется с уменьшением скорости и т.д. Однако, необходимо помнить, что физическая подготовка, как она ни необходима, подчинена технической. Упражнения для развития физических качеств должны преследовать цель совершенствования гибкости и носить в то же время скоростно-силовой характер.

Обучение технике следует начинать с главного элемента- финального усилия, выполняя метание с легким снарядом и имитируя движение и лишь затем переходить к изучению разбега. Однако для метания копья это правило не совсем подходит. В этом виде нужно несколько раньше включать в занятия метание с нескольких шагов разбега, добиваясь у учащихся ощущения твердой опоры под ногами. Метанию копья следует начинать обучать со вспомогательных снарядов - теннисного мяча, камней, легких ядер (менее 500 гр.) Принцип постепенности - находит своё отражение не только в обучении технике от простого к сложному, но и в последовательности перехода от одних снарядов к другим (по весу), в зависимости от возраста и физической подготовленности занимающихся, что позволит избежать грубых ошибок в технике.

3.3.5. Методическое обеспечение

Высокий уровень эффективности работы по программе баскетбол, может быть, достигнут только при условии хорошо продуманного тренировочного процесса. В работе тренировочных занятий применяется самый широкий арсенал методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода.

Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Тренировочный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях занимающиеся получают необходимые знания по истории развития баскетбола, основах гигиены, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики. Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная • Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на площадку. Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута.

Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие и силовые упражнения, гимнастические, упражнения и бег.

В основную часть входят изучение техники и тактики, развитие и совершенствование необходимых физических качеств, применяются различные средства обучения: специальные упражнения, эстафеты с элементами спортивных игр.

Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения;
- Должен быть обеспечен медицинский контроль;
- Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена, способности мобилизоваться в ходе соревнования, проявлять активность и упорство.

Особое внимание в тренировочном процессе обращается на проявление у детей самостоятельности, решительности, целеустремлённости борьбе. Учитывается также спортивное трудолюбие занимающихся их заинтересованность в тренировках.

4. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер-преподаватель должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Основными задачами являются:

- контроль состояния здоровья занимающихся;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;

Младший школьный возраст 7-11 лет.

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным нарастанием длины сосудов – на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. Достаточно выраженная гетерохронность в этом возрасте предрасполагает к нарастанию утомления, что усугубляется непродуманной системой нагрузок и игнорированием режима.

Подростковый возраст условно обозначают 12-17 годами.

В указанный период в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идёт интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усиливается энергообмен, резко повышается деятельность и эффективность желез внутренней секреции, выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идёт интенсивная мускулизация, особенно под влиянием физических упражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивается сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорковой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приводит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

Вместе с тем, гетерохронность роста и развития не противоречит гармоничности функционального состояния организма в целом. Гетерохронность отражает поэтапное включение генетического аппарата в развитие организма, реализующиеся под воздействием среды признаки организма подвергаются жёсткому контролю и испытанию. Органы и системы органов совместно обеспечивают оптимальный режим деятельности организма, формируя функциональные системы.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно. Постепенно в процессе роста и развития формируются различные двигательные навыки. Двигательная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибулярный). Общее формирование всех координационных механизмов заканчивается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека.

Предельные тренировочные нагрузки

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм занимающегося адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме юных гиревиков.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными занимающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

В «Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации», отмечается, что всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально- государственными интересам России;
- б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, физкультурных и спортивных мероприятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями занимающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением

спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

Воспитание личности высоконравственной спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят обучающегося в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсмена и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика легкой атлетике требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера-преподавателя в различные зоны площадки. Он должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий обучающихся зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения обучающихся необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсменов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение обучающихся саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями легкой атлетики, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать обучающийся - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

б) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с учащимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

Для предотвращения травм на занятиях, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Общие требования безопасности

К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки.
- при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

Требования безопасности перед началом занятий

Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

- Не выходить на стадион без разрешения учителя или команды дежурного.
- Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на стадион.
- Протереть насухо спортивные снаряды для метания
- Провести разминку

Требования безопасности во время занятий

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку
- Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- Не производить метание без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя
- Не подавать снаряды для метания друг другу броском.
- Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя.
- Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием учителя.
- Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.
- Не уходите с занятий без разрешения учителя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру-преподавателю.
- В случае травматизма сообщите учителю, он окажет вам первую помощь.
- При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании занятий

- Уходите со спортивной площадки по команде учителя спокойно, не торопясь.
- Вымойте с мылом руки, умойтесь.
- Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
- О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите учителю
- Выключить свет.

8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической инфраструктурой):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, туалетов и душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:
- при выезде на соревнования материальное обеспечение обучающихся.

Требования к кадровому составу организаций

Уровень квалификации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно: печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.-М: «Советский спорт», 2005.

2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.-М: «Советский спорт», 2004.

3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.-М: «Советский спорт», 2005.

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

5. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры».- Москва, 2004.

6. Спортивная школа: начальный этап: Учебное пособие.-М:»Советский спорт», 2007.

7. КонсультантПлюс www.consultant.ru.

8. Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

