

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

«Принята»

на заседании тренерского совета
Протокол № 1 от 31.08.2018г

« Согласовано »

Инструктор-методист:

 /Кочубей Н.А. /

31.08.2018г.

«Утверждаю»

Директор МАУДО «Трубчевская ДЮСШ»

 /Пулин О.Е./

Приказ № 56 от 03.09.2018г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ И ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Возраст детей: 9-18 лет

Срок реализации: 6 лет

Составитель: Савельев Василий Васильевич

тренер-преподаватель по лёгкой атлетике

ТРУБЧЕВСК

2018год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЮСШ

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать формированию здорового образа жизни, развитию интеллектуальных и творческих способностей, воспитанию нравственности, достижению спортивного мастерства сообразно способностям; обеспечивать необходимыми условиями для личностного развития обучающихся, их адаптации к жизни в обществе.

Основные задачи ДЮСШ: формирование общей культуры занимающихся; укрепление здоровья учащихся; достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям; вовлечение граждан в регулярные физкультурно-спортивные занятия; обеспечение необходимых условий для личностного развития, адаптации к жизни в обществе и организация содержательного досуга детей, подростков и молодежи средствами физической культуры; оказание иным муниципальным образовательным учреждениям, клубам по месту жительства всесторонней помощи в организации работы по развитию физической культуры и спорта; приобретение обучающимися знаний по программе теоретической подготовки для учреждений дополнительного образования края спортивной направленности; подготовка инструкторов-общественников и спортивных судей из числа обучающихся; подготовка спортсменов высокой квалификации и перспективных спортсменов для сборных команд Красноярского края и России.

Основными формами учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются: групповые и индивидуальные занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, учебно-тренировочные сборы, культурно-массовые мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

Средства для физической, специальной, технической, тактической подготовки тренер подбирает самостоятельно в зависимости от возраста, подготовки и направленности занятий.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлениям тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима занятий и отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В предэкзаменационный и экзаменационный периоды учитывается успеваемость каждого спортсмена. Для отдельных из них количество занятий в неделю может быть уменьшено с согласия тренера или временно разрешено не посещать занятия в ДЮСШ.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы составлена в соответствии с регламентирующими документами работы ДЮСШ.

1. Устав МАУДО Трубчевская ДЮСШ, утвержденный постановлением Администрации Трубчевского района
2. Положение о проведении контрольно-переводных экзаменов (тестов) по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) среди учащихся ДЮСШ
3. Положение о рабочей программе МАУДО «Трубчевская ДЮСШ»

При модификации программы по легкой атлетике были использованы примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенные Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

1. Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. В.Г.Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Баур, В.Б. Зеличенко — М.: Советский спорт, 2005.

Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. В.Г.Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Б.Ф. Прокудин, В.Б. Зеличенко — М.: Советский спорт, 2004.

Барьерный бег. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. И.С.Ильин, В.П. Черкашин — М.: Советский спорт, 2004.

Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин, Г.Н.Королев, Г.Н.Семаева— М.: Советский спорт, 2004.

Метания. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. И.П.Буевская, В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин — М.: Советский спорт, 2005.

Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. И.Ю. Радчич, В.Б.Зеличенко, В.В. Ивочкин— М.: Советский спорт, 2005.

Многоборья. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. А.А.Ушаков, И.Ю. Радчич, В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, И.С.Ильин, Н.А.Ушакова— М.: Советский спорт, 2005.

Программа раскрывает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической), средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему восстановительных и воспитательных мероприятий, календарный план спортивных мероприятий на каждый год подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного результата.

Учебная программа рассчитана на многолетнюю подготовку спортсменов. Весь процесс многолетней подготовки делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах ДЮСШ.

Этап предварительной подготовки	Группы начальной подготовки (2-3 года)
Этап начальной спортивной специализации	4-5 лет обучения в учебно-тренировочных группах

В процессе этой подготовки последовательно поставлены задачи, выбраны средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся. Основными задачами на этапах подготовки являются:

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Развитие физических качеств;
- Формирование основных двигательных умений и навыков;
- Формирование этических и морально-волевых качеств;
- Отбор занимающихся для дальнейшей спортивной специализации.

На этапе начальной подготовки:

- 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.

На учебно-тренировочном этапе подготовки:

- Дальнейшее укрепление здоровья;
- Повышение уровня физических качеств и спортивных результатов индивидуальных особенностей;
- Дальнейшее изучение техники;
- Приобретение соревновательного опыта, выполнение спортивных разрядов.
- Приобретение теоретических знаний.

Критерии оценки деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки.**Спортивно - оздоровительный:**

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
3. Уровень освоения теоретического раздела программы.

Начальной подготовки:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники вида спорта,
4. Уровень освоения теоретического раздела программы.

Учебно-тренировочный:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.
3. Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой.
4. Уровень освоения теоретического раздела программы.

Для успешного выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, осуществление контроля за состоянием здоровья; динамикой функциональных возможностей, технической подготовленностью; использованием комплекса восстанавливающих средств и т.п

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие учебные группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, сдачи требований по теоретической подготовке, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, подготовка в спортивной школе не менее одного года, соответствие возраста спортсмена данному году обучения.

Примечание: при неуспешной сдаче нормативов по ОФП и СФП, не выполнении спортивного разряда, учащийся решением Педагогического совета школы переводится в спортивно-оздоровительную группу (СОГ).

При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе спортивного совершенствования – 12 человек; углубленной специализации: в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения – 16 человек, 1-2 годов обучения – 20 человек, максимальный состав спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки не должен превышать двух минимальных составов с учетом

Таблица 1.

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

Этап подготовки	Период обучения	Возраст учащихся	Требования к спортивной подготовке	Максимальный режим УТР час/нед.	Минимальная наполняемость группы	Максимальная наполняемость группы	Максимальное количество занятий
СОГ	Весь период обучения	6-18		6	15	30	3
НП	1	9-11	переводные нормативы	6	15	30	3
	2	10-12	переводные нормативы	9	12	30	5
	3	11-13	переводные нормативы	9	12	30	5
УТГ	1	12-14	3 юн.- 2 юн.	12	Устанавливается учреждением	20	6
	2	13-15	2 юн.-1 юн.	14		16	6
	3	14-16	1 юн.- III	16		16	6
	4	15-17	III- II	18		16	6
	5	16-18	II-КМС	20		16	6

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программный материал

Программный материал состоит из 8 основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая и техническая подготовка, медико-биологический контроль, воспитательная и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и инструкторско-судейская практика.

Основные задачи на этапах подготовки.

Компоненты системы подготовки	Задачи на этапах подготовки	
	НП	УТГ
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий	Создать представление о системе подготовке и контроле за состоянием спортсмена
Физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП	Заложить базу СФП путем использования специальных упражнений

Техническая подготовка	Овладеть основами техники видов легкой атлетики	Совершенствовать технику видов легкой атлетики
Медико-биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств	Определение развитие функциональных систем организма учащихся
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива учащихся и их нацеливание на достижение поставленных задач	Воспитание морально-волевых качеств и индивидуальное определение целей и задач на этап подготовки
Восстановительные средства	Создать представление о восстановительных средствах	Добиться применение восстановительных мероприятий согласно периодам годичной подготовки
Инструкторская и судейская практика		Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		СОГ	До 1 года	НП		УТ				
				Свыше 1 года	до 2-х лет		свыше 2-х лет			
					2	3	1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	113	113	126	126	128	128	132	132	132
2.	Специальная физическая подготовка	49	49	84	84	113	113	174	174	174
3.	Техническая подготовка	108	108	172	172	241	241	375	375	375
4.	Теоретическая подготовка	12	12	16	16	22	22	35	35	35
5.	Контрольные соревнования	4	4	16	16	24	24	54	54	54
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	6	14	14	14
7.	Восстановительные мероприятия и медики-биологический контроль									
Общее количество часов		312	312	468	468	624	728	832	936	1040

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

В группах СС распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП может изменяться в

зависимости от специализации группы.

В группах СОГ распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП может изменяться в зависимости от состава группы.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%, на основании письменного заявления тренера-преподавателя и оформляется приказом директора ДЮСШ.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и составляет:

- в группах начальной подготовки - 2-х академических часов, при не менее трех разовых тренировочных занятий в неделю;
- в учебно-тренировочных группах - 3-х академических часов, при не менее четырех разовых тренировочных занятий в неделю;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х академических часов; при двух разовых тренировочных занятиях в день – 3-х академических часов.

1. Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом легкоатлетов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и трех нормативов по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание (девочки), подтягивание (юноши)*.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1). **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

2). **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3). **Наклон вперед (см)** (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х вертикально укрепленных к скамейке линеек т.о., чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. *Критерием служит лучший результат.*

4) **Подтягивание на перекладине** (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса) выполняется из положения вис хватом сверху, руки прямые на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

5) **Бег 1000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Критерием, служит минимальное время.

б) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

Для оценки специальных физических качеств в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-2 годов обучения используются следующие упражнения *бег 60 м, 300 м, тройной прыжок в длину с места.*

Для оценки специальных физических качеств в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения и группах спортивного совершенствования используются различные упражнения в зависимости от специализации спортсмена:

Спринт, барьеры - *30 м с/х, 300 м, десятерной прыжок в длину с места.*

Средние и длинные дистанции – *300 м, 2 км, десятерной прыжок в длину с места.*

Высота – *100 м, бросок ядра (4 кг) вперед с места, десятерной прыжок в длину с места.*

Длина, тройной – *30 м с/х, бросок ядра вперед с места, десятерной прыжок в длину с места.*

Метания – *жим лежа, бросок ядра вперед с места, бросок ядра назад с места.*

Многоборье – *100 м, бросок ядра вперед с места, десятерной прыжок в длину с места.*

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

- 1) **Бег 60, 100 м.** Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. *Критерием, служит минимальное время.*
- 2) **Бег 300 м.** Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Упражнение выполняется с высокого старта. *Критерием, служит минимальное время.*
- 3) **Бег 2000 м.** Тест проводится на дорожке стадиона. Упражнение выполняется с высокого старта. *Критерием, служит минимальное время.*
- 4) **Бег 30 с с хода.** Тест проводится на дорожке стадиона. Испытуемый находится в 15-20 м от контрольной линии. По команде, спортсмен начинает ускорение. Во время пересечения контрольной линии, помощник принимающего тест делает отмахку, по которой секундомер включается. При пересечении финишной линии, время фиксируется. *Критерием, служит минимальное время.*
- 5) **Тройной прыжок в длину с места.** Упражнение начинается толчком двумя ногами со взмахом рук от контрольной линии на покрытии исключая жесткое приземление. После отталкивания, производится 3 прыжка с ноги на ногу, приземление на две ноги. *Критерием служит максимальный результат.*
- 6) **Десятерной прыжок в длину с места.** Упражнение начинается толчком двумя ногами со взмахом рук от контрольной линии на покрытии исключая жесткое приземление. После отталкивания, производится 10 прыжков с ноги на ногу, приземление на две ноги. *Критерием служит максимальный результат.*
- 7) **Бросок ядра (4 кг) вперед с места.** Бросок выполняется прямыми руками снизу вперед из положения приседа ноги врозь. Спина прямая. *Критерием служит максимальный результат.*
- 8) **Бросок ядра (4 кг) назад с места.** Бросок выполняется прямыми руками снизу через голову назад из положения приседа ноги врозь. Спина прямая. *Критерием служит максимальный результат.*
- 9) **Жим лежа.** Жим штанги от груди, выполняется двумя руками на горизонтальной поверхности. Необходимо обеспечить страховку спортсмена. *Критерием служит максимальный вес поднятой штанги.*

Для групп начальной подготовки 1 года обучения нормативы по ОФП являются основанием для перевода на следующий этап обучения. Учащемуся необходимо набрать 15 баллов по общей физической подготовке.

Для групп начальной подготовки 2-3 годов обучения и учебно-тренировочных групп

основанием для перевода учащихся на следующий этап обучения является сдача нормативов по ОФП и СФП. В сумме учащемуся необходимо набрать 24 балла по общей физической и специальной подготовке.

Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ в установленные сроки, а так же дополнительно тренером-преподавателем для текущего контроля.

Тестирование проводится в два этапа:

- 1 этап начало учебного года (сентябрь-октябрь). Результаты этого тестирования являются - начальными (служат для определения динамики развития физических качеств);
- 2 этап конец учебного года (апрель-май) результаты этого тестирования являются основными и служат основанием для комиссии о переводе учащегося.

Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в личную карточку спортсмена.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие быстроты.

Быстрота воспитывается с помощью многообразных двигательных задач, успешность решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений)
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.

5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения на атлетических тренажерах.

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапа начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		

Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики.

Специальная физическая подготовка (СФП) в различных видах легкой атлетики

В специальной физической подготовке используются упражнения -

Спринт

- для развития быстроты реакций и движений;
- для развития частоты движений;
- для развития скорости бега;
- для развития скоростной выносливости;
- для развития специальной силы.

Прыжки (длина, тройной, высота, шест)

- для развития ритмовой структуры прыжка;
- для развития взрывной силы;
- для развития скорости бега;
- для развития скоростной выносливости;
- для развития специальной гибкости;
- для развития прыжковой выносливости;
- для развития специальной ловкости и координации.

Прыжки с шестом

- для развития ритмовой структуры прыжка;
- силовые упражнения махового действия;
- силовые упражнения специального воздействия;
- для развития взрывной силы;
- для развития скорости бега;
- для развития скоростной выносливости;
- для развития специальной гибкости;
- для развития прыжковой выносливости;
- для развития специальной ловкости и координации.

Барьерный бег

- для развития скорости бега;
- для развития специальной гибкости;
- для развития специальной ловкости и координации;
- для развития темпа и ритма барьерного бега;
- для развития скоростной выносливости;
- для развития специальной силы.

Метание копья

- для развития взрывной силы;
- для развития скорости бега;
- для развития ритмовой структуры разбега;
- для развития специальной выносливости;
- для развития специальной гибкости;
- для развития специальной ловкости и координации;

Метание диска

- для развития взрывной силы;
- для развития скорости бега;
- для развития специальной гибкости;
- для развития специальной выносливости;
- для развития специальной ловкости и координации;

Толкание ядра

- для развития взрывной силы;
- для развития быстроты реакций и движений;
- для развития специальной выносливости;
- для развития специальной ловкости и координации.

Средние и длинные дистанции

- специальная выносливость;
- для развития темпа бега.

Многоборье – используются все вышеуказанные упражнения.

4. Техническая подготовка

Техника это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Выполнение легкоатлетического упражнения всегда связано с сознанием спортсмена, с проявлением им волевых и физических качеств, с определенными навыками с уровнем функциональной подготовленности органов и систем с двигательной деятельностью в определенных условиях внешней среды.

Техника бега, прыжков и метаний должна быть рациональной с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорение и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетам силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы. При соблюдении общих закономерности кинематической структуры движений и динамических характеристик, следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники является ее эффективность и экономичность.

Целостное действие – бег, прыжок, метание – можно разделить на части (например, разбег – часть прыжка), на составляющие их элементы (например, шаг разбега), на моменты определяющие отдельные положения тела спортсмена (например, заключительный момент отталкивания в беге). Выделяются также фазы, показывающие период из одного положения конечности или тела в другое (например, опорные и безопорные фазы в беге, в прыжках).

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

5. Теоретическая подготовка

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

На этапах начальной подготовки основными методами теории являются беседы, демонстрация наглядных пособий, просмотр учебных видеофильмов и так далее.

На этапе углубленной спортивной специализации используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки спортсменов, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, лекций по вопросам тренировки и обучения, просмотр видеофильмов.

В дополнение к указанным методам применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, разбор кинограмм, а также обсуждение статей и книг по вопросам тренировки, просмотр, разборка техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ техники и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде легкой атлетики.

В теоретической подготовке главная роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений тренер настраивает ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики. Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, доклады, проводит беседы, постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное- желание самих спортсменов приобрести глубокие познания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсмена интерес ко всем вопросам теоретической подготовки.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в конце учебного года в виде индивидуальных устных ответов, тестирования, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

Тематический план теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания.
2.	Развитие легкой атлетики в СССР и за рубежом.	Возникновение и история Олимпийского движения. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Участие легкоатлетов в чемпионатах и Европы и мира, Олимпийских играх. Краткая характеристика состояния и перспективы развития легкой атлетики в городе, крае, России. Международная легкоатлетическая федерации (ИААФ).
3.	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов	Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки.
5.	Сущность спортивной тренировки	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке.
6.	Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.
7.	Основные виды подготовки юного спортсмена	Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.
8.	Периодизация спортивной подготовки	Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.
9.	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки	Понятие и значение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Ведение дневника спортсмена. Многолетнее планирование тренировки, годовое и месячное планирование.
10.	Спортивные соревнования. Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки).
11.	Правила соревнований в легкой атлетике	Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований. Права и обязанности главного секретаря, зам. главного судьи, стартера и его помощника, судьи на дистанции, судьи на финише, секундометриста.

6. Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы спортивных школах в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих учеников, давать оценку поведения во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки.

Тренеру следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных легкоатлетов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в ДЮСШ. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Общая психическая подготовка.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий , применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций , бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок

10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.
12. Участие в прикидках.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, 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 выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действия внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена

В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных и средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

На этапах начальной спортивной специализации внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию

специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

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

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

8. Инструкторская и судейская практика

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Группа	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся
Учебно-Тренировочная	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании

		отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
	6	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, ДЮСШ, к судейству городских и краевых соревнований.
	7	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

9. Восстановительные мероприятия

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления :

- аутогенная тренировка;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

Педагогические средства восстановления :

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

10. Медико-биологический контроль

Медико–биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ, врачебно- физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским

коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму. Результаты обследования в конце учебного года заносятся в личную карту спортсмена.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Литература

- 1 .Легкая атлетика.
 - Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. В.Г.Никитушкин, Н.Н.Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко — М.: Советский спорт, 2005.
 - Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. В.Г.Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Б.Ф. Прокудин, В.Б. Зеличенко — М.: Советский спорт, 2004.
 - Барьерный бег. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. И.С.Ильин, В.П. Черкашин — М.: Советский спорт, 2004.
 - Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин, Г.Н.Королев, Г.Н.Семаева— М.: Советский спорт, 2004.
 - Метания. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. И.П.Бувеская, В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин — М.: Советский спорт, 2005.
 - Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. И.Ю. Радчич, В.Б.Зеличенко, В.В. Ивочкин — М.: Советский спорт, 2005.
 - Многоборья. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. А.А.Ушаков, И.Ю. Радчич, В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, И.С.Ильин, Н.А.Ушакова — М.: Советский спорт, 2005.
2. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки/ Ф.П. Суслов, Ю.А. Попов, В.Н. Кулаков, С.А. Тихонов; Под ред. В.В. Кузнецова. – М.: Физкультура и спорт, 1982.-176 с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев: Здоров'я, 1984.- 144 с.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, -Киев: Здоров'я, 1990,-60 с.
5. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции .-М.:ВНИИФУ, 203.- 86-89 с.
6. Легкая атлетика (бег на средние дистанции): Программа для ДЮСШОР (нормативная часть)/ Сост.: Ю.Г. Травин, В.В. Ивочкин.-М.: Советский спорт, 1989.-12 с.