Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНО  решением педагогического совета  МБУ ДО ДЮСШ  протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  Председатель ПС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНО  Приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. № \_\_\_\_  Директор МБУ ДО ДЮСШ  О.Г. Стебнева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**по лёгкой атлетике**

Срок реализации: 8 лет

|  |  |
| --- | --- |
| РЕЦЕНЗЕНТЫ:  О.Г. Стебнева,  директор МБУ ДОД ДЮСШ  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  И.Н. Грефенштейн,  инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | РАЗРАБОТЧИКИ:  Э.В. Табакаева,  заместитель директора по УВР  Тюрякова О.А, тренер-преподаватель  Мазина А.И., тренер-преподаватель |

Киселевский городской округ

2015 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта легкая атлетика для МОУ ДОД ДЮСШ «Сатурн» г. Раменское, Московской области (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. N 220), с учетом основных положений:

- Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",

**-** Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/#0) Минспорта РФ от 12 сентября № 730),

- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325),

**-** Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утверждены [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426900/#0) Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731),

- Типового положения об образовательном учреждениях дополнительного образования детей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 № 504,

- Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.10.2006,

- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. Легкая атлетика. Прыжки. - М., Советский спорт, 2005,

- Примерной программы для системы дополнительного образования детей; ДЮСШ, СДЮШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М., Советский спорт, 2003,

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Борьбу, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали сипу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название "легкая атлетика" сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции — марафон или метание молота "легкими" физическими упражнениями. Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег. Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Легкоатлетические виды спорта можноклассифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Исходя из наличия тренировочной базы в МОУ ДОД ДЮСШ «Сатурн» культивируются следующие виды легкой атлетики:*спринт, или бег на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега и тройной прыжок с разбега.*

*Гладкий бег*– циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

**Спринт, или бег на короткие дистанции** - проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.

*Легкоатлетические прыжки*делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

**Прыжки в длину с разбега** – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

**Тройной прыжок с разбега** – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Набор спортсменов в детско-юношескую спортивную школу по легкой атлетике проходит в возрасте 9 лет и старше.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: начальной подготовки (от 9 до 10 лет), спортивной специализации (от 11 до 18 лет)

***Этапы и периоды многолетней подготовки,***

***минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и***

***минимальное количество детей в группах***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы многолетней подготовки | | Период обучения | Минимальная наполняемость группы (чел.) | Минимальный возраст для зачисления (лет) |
| Этап начальной подготовки (ГНП) | | 1-й год | 14 | 9 |
| 2-й год | 14 | 10 |
| 3-й год | 12 | 11 |
| Тренировочный этап (ТГ) | Начальная специализация | 1-й год | 10 | 12 |
| 2-й год | 10 | 13 |
| Углубленная специализация | 3-й год | 8 | 14 |
| 4-й год | 8 | 15 |
| 5-й год | 8 | 16 |

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование МБУ ДО ДЮСШ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа примерной программы для СДЮСШОР и ДЮСШ по легкой атлетике, определены следующие разделы учебной программы:

- пояснительная записка;

- учебный план;

- методическое сопровождение программы;

- система контроля и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов легкоатлетов. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программой предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса подготовки легкоатлетов, последовательность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена Приказом Минспорта России от 24.04.2013 г. №220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;

- подготовка спортсменов легкоатлетов высокой спортивной квалификации, подготовка резерва сборной команды России;

- теоретическая подготовка спортсменов;

- воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;

- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;

- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;

- показательные выступления;

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно- тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий в учебном году. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико- тактическую, специальную физическую подготовку. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

-на этапе начальной подготовки - 2 часов;

-на тренировочном этапе - 3 часов.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;

- объёмы основных параметров подготовки;

- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (46 недель);

- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;

- закономерности развития и становления спортивной формы;

- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;

- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**Годовой учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этапы и периоды  подготовки  Предметные  области | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | |
| ГНП  1 года | ГНП  2 года | ГНП  3 года | ТГ  1 года | ТГ  2 года | ТГ  3 года | ТГ  4 года | ТГ  5 года |
| 1 | Теория и методика физической культуры | 27 | 37 | 37 | 55 | 55 | 69 | 69 | 83 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 122 | 192 | 192 | 248 | 248 | 330 | 330 | 350 |
| 3 | Избранный вид спорта | 104 | 126 | 126 | 226 | 226 | 250 | 250 | 350 |
| 4 | Другие виды спорта, подвижные игры | 23 | 13 | 13 | 23 | 23 | 41 | 41 | 45 |
| Общее количество часов | | 276 | 368 | 368 | 552 | 552 | 690 | 690 | 828 |

**Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы многолетней подготовки | | Период обучения | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час) | Количество занятий в неделю\* | Годовой объем тренировочной и соревновательной деятельности  (академический час) |
| Этап начальной подготовки (ГНП) | | 1-й год | 6 | 3 | 276 |
| 2-й год | 8 | 4 | 368 |
| 3-й год | 8 | 4 | 368 |
| Тренировочный этап (ТГ) | Начальная специализация | 1-й год | 12 | 4 | 552 |
| 2-й год | 12 | 4 | 552 |
| Углубленная специализация | 3-й год | 15 | 5 | 690 |
| 4-й год | 15 | 5 | 690 |
| 5-й год | 18 | 6 | 828 |

С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Учебный план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;

- объёмы основных параметров подготовки;

- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям;

- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;

- закономерности развития и становления спортивной формы;

- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;

-календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

***Соотношение объемов программного материала по предметным областям***

***по отношению к общему объему учебного плана***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области | Доля времени по отношению к общему объему учебного плана | Доля времени на самостоятельную работу обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 5-10% | До 10 % |
| Общая и специальная физическая подготовка | 30-35% |
| Избранный вид спорта | Не менее 45% |
| Другие виды спорта, подвижные игры | 5-15% |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки**

***ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Теоретическая подготовка | Этап  начальной  подготовки | | | Тренировочный этап | | | | |
| Год обучения | | | | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном мире | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| История зарождения легкой атлетики | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 9 | 9 | 12 |
| Основы спортивного питания | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 |
| Гигиенические знания, умения и навыки | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 7 | 7 | 10 |
| Строение и функции организма человека | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 7 |
| Требования охраны труда обучающихся при занятиях легкой атлетикой | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Основы спортивной подготовки | 2 | 10 | 10 | 16 | 16 | 19 | 19 | 19 |
| Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 2 | 3 | 3 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 |
| Всего часов в год | 27 | 37 | 37 | 55 | 55 | 69 | 69 | 83 |

***Разделы теоретической подготовки:***

* *Место и роль физической культуры и спорта в современном мире*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по легкой атлетике.

* *История зарождения легкой атлетики*

Развитие легкой атлетики в мире и нашей стране. Достижения легкоатлетв России на мировой арене. Международная, Российская федерация легкой атлетики. Лучшие легкоатлеты мира и России. Количество занимающихся в России и в мире. Инвентарь и оборудование.

* *Гигиенические знания, умения и навыки*

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

* *Основы спортивного питания*

Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

* *Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни*

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития легкоатлетаа. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

* *Строение и функции организма человека*

Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. легкой атлетики. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

* *Требования охраны труда обучающихся при занятиях легкой атлетикой*

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. легкой атлетикой). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

* *Основы спортивной подготовки*

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировке юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки, Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр кино, видеозаписей игр. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

* *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Положения о соревнованиях различного уровня (первенства города, области, СФО, России). Основные положения официальных правил соревнований по легкой атлетике. Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

* *Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке*

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. лёгкой атлетикой). Специальная игровая и тренировочная форма легкоатлетов Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. легкой атлетикой и их стандарты. Перечень инвентаря для занятий легкой атлетикой (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарём.

***ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА***

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1.*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2.*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3.*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4.*Направленность на максимально возможные достижения*. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5.*Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

*6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

*7. Возрастание нагрузок.* Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

*8. Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

*9. Единство общей и специальной спортивной подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

*10.Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;

- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;

- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;

- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;

- гибкость: с 6 до 10 лет;

- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

***Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность спортсмена***

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Бег на короткие дистанции | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |
| Прыжки | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

1 – набор в группы начальной подготовки ДЮСШ;

2 – отбор обучающихся в учебно-тренировочные группы;

3 – отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;

4 – отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);

- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);

- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;

- уровень морально-волевых (психологических) качеств;

- генетические факторы.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в спортивной школе.

**На этап начальной подготовки** специализация начинающих легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья,

- улучшение физического развития,

- овладение основами техники выполнения упражнений

- разносторонняя физическая подготовленность,

- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,

- воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 200м, 400 м, 600м прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки. Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие и средние дистанции делится на осенне-зимний подготовительный сезон, осенне-зимний соревновательный сезон, переходный период и весенний подготовительный период, весенне-летний соревновательный сезон и восстановительный период. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель). Для юных бегунов на короткие дистанции и длинные дистанции 1-го и 2-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в июне в спортивно-оздоровительном лагере. В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

***Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки***

*Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

*Прыжки:* в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

*Метания:* теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

*Гимнастические упражнения без предметов*: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

***Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки***

*Беговые упражнения:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

*Прыжковые упражнения:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

*Силовые упражнения:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

*Имитационные упражнения:* имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

**На тренировочном этапе** проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.

*Задачами* тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;

- гармоничное физическое развитие;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;

- обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение теоретических знаний;

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,

- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;

- совершенствование техники спринтерского бега;

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

- развитие общей выносливости;

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта;

- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

При планировании подготовки юных спринтеров в учебно-тренировочных группах в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап – специально-подготовительный – включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 и 100 м на 1-2%.

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

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки. Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать конкретную педагогическую задачу занятия, а тренировочное занятие – это как бы определенная последовательность тренировочных заданий. Тренировочное задание – это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

-единообразие методики многоборной подготовки;

-дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;

- применение заданий методом вариативных упражнений – снижение монотонности;

- увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;

- создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности;

- значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия. При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, в которой можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности. Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных легкоатлетов-спринтеров, и средневиков позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки. Это даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику, проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысить надежность управления тренировочным процессом.

***Классификация тренировочных заданий***

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного занятия. Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

1. обучающие;
2. комплексы, развивающие физические качества;
3. игры, развивающие физические качества;
4. специальные, состоящие из средств беговой (прыжковой) подготовки.

**Воспитательная работа**

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связанно с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

*- вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

*- комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. ***Сопряженные*** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

***Специальными*** методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих воз-можностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

*Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.* В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, 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, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

*Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса*. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

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

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

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

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных 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 самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

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

**Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

*Педагогические средства восстановления.* Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

*Психологические средства воспитания.* К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;

- психопрофилактика;

- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление. Психологические средства восстановления применяются тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

*Медико-биологические средства восстановления.* Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро– и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

***ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ***

***Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном***

*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 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью ), колесо(переворот боком).

*БАСКЕТБОЛ.* 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.

*ФУТБОЛ.* 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 упрошенным правилам.

*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

*ПЛАВАНИЕ.* Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и.с разбега (вход в воду ногами и головой ). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

*Меры безопасности и предупреждения травматизма.*В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

- 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;

- 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;

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

**СИСИЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

С целью определения уровня физической и технической подготовленности обучающихся, их перевода на следующий этап подготовки за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

Задачами организации системы контроля является:

- контроль за соразмерностью развития физических качеств, обеспечение их должного соотношения;

- выявление динамики развития физических качеств обучающихся;

- проверка эффективности выполненных нагрузок;

- контроль за построением учебно-тренировочного процесса;

- коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного результата.

**Методические указания по организации промежуточной**

**и итоговой аттестации**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 1 раза в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

**Требования к результатам освоения программы по предметным областям**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила велоспорта-шоссе, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велоспорту-шоссе; федеральный стандарт спортивной подготовки по велоспорту-шоссе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях велоспортом-шоссе.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**Требования к освоению программы по этапам подготовки**

Требования к результатам реализации Программы:

*на этапе начальной подготовки*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

*на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**Контрольные упражнения для оценки результатов освоения Программы**

***Контрольно – переводные нормативы***

***(Обучающиеся до 13 лет)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы | Возраст  Оценка | Девочки | | | | | Мальчики | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 60 м | «Супер»  «Высокая»  «Удовл» | 10,0  10,6  11,3 | 9,5  10,0  10,4 | 9,2  9,6  10,0 | 8,9  9,2  9,6 | 8,6  8,9  9,2 | 9,3  9,7  10,0 | 8,8  9,2  9,6 | 8,6  9,0  9,4 | 8,3  8,6  9,0 | 7,9  8,2  8,6 |
| Прыжок в длину  с места (см) | «Супер»  «Высокая»  «Удовл» | 175  160  155 | 180  170  160 | 200  186  165 | 210  195  185 | 220  205  190 | 185  170  160 | 200  190  165 | 220  200  175 | 230  205  185 | 250  230  205 |
| 3-ой прыжок с места (см) | «Супер»  «Высокая»  «Удовл» | \_\_  \_\_  \_\_ | \_\_  \_\_  \_\_ | 570  545  510 | 610  580  540 | 650  610  580 | \_\_  \_\_  \_\_ | \_\_  \_\_  \_\_ | 645  600  530 | 685  620  550 | 750  680  600 |
| Метание мяча | «Супер»  «Высокая»  «Удовл» | 900  800  650 | 1000  900  750 | 1150  900  800 | 1200  1000  850 | 1400  1100  950 | 900  800  650 | 1000  900  800 | 1150  1000  850 | 1350  1150  1000 | 1600  100  1150 |
| 1000 м  (7 кругов) | «Супер»  «Высокая»  «Удовл» | 4.50  5.05  5.15 | 4.35  4.50  5.00 | 4.05  4.20  4.30 | 3.50  4.00  4.10 | 3.40  3.50  4.00 | 4.40  4.50  5.00 | 4.10  4.20  4.30 | 3.50  4.00  4.10 | 3.35  3.50  4.00 | 3.25  3.35  3.45 |

***Контрольно – переводные нормативы***

***(Специализация – спринт, барьерный бег, многоборье, прыжки)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы | Возраст  Оценка | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 60 м | «Супер»  «Высокая»  «Удовл» | 8,5  8,7  8,9 | 8,2  8,4  8,6 | 8,0  8,3  8,5 | 7,9  8,1  8,3 | 7,7  7,9  8,1 | 7,8  8,0  8,2 | 7,4  7,8  8,0 | 7,2  7,4  7,6 | 7,0  7,3  7,5 | 6,9  7,1  7,3 |
| Прыжок в длину  с места (см) | «Супер»  «Высокая»  «Удовл» | 230  215  205 | 245  220  210 | 255  230  215 | 265  240  220 | 272  250  230 | 260  230  215 | 270  245  220 | 280  250  230 | 290  269  240 | 297  280  260 |
| 3-ой прыжок с места (см) | «Супер»  «Высокая»  «Удовл» | 680  650  615 | 700  680  630 | 730  690  650 | 740  700  655 | 780  720  680 | 780  735  695 | 805  750  710 | 830  790  703 | 865  805  740 | 890  840  780 |
| 10-ой прыжок с места (м) | «Супер»  «Высокая»  «Удовл» | 23.00  21.50  20.00 | 24.50  23.50  22.00 | 26.00  24.00  22.50 | 26.50  24.50  23.00 | 27.00  25.00  23.50 | 26.00  24.00  22.50 | 27.00  25.00  24.00 | 28.00  26.00  25.00 | 29.00  27.00  25.50 | 31.00  28.00  26.50 |
| 300 м  (2 круга) | «Супер»  «Высокая»  «Удовл» | 44,6  45,3  46,5 | 44,0  45,0  46,0 | 42,5  44,5  45,7 | 41,5  43,0  45,0 | 40,5  42,0  44,0 | 42,5  44,0  46,0 | 41,0  42,0  44,2 | 40,0  41,3  42,7 | 38,5  40,5  41,6 | 38,0  40,0  41,0 |

***Контрольно – переводные нормативы***

***(Специализация – бег на средние дистанции)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы | Возраст  Оценка | Девушки | | | | Юноши | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 14 | 15 | | 16 | 17 | |
| 60 м | «Супер»  «Высокая»  «Удовл» | 8,9  9.1  9.5 | 8,6  8,8  9,1 | 8,4  8,7  8,9 | 8,2  8,5  8,7 | 8,3  8,5  8,7 | 8,1  8,4  8,6 | | 7,8  8,1  8,3 | 7,5  7,8  8,1 | |
| Прыжок в длину  с места (см) | «Супер»  «Высокая»  «Удовл» | 215  205  200 | 225  210  205 | 235  220  210 | 250  235  220 | 240  225  215 | 255  230  220 | | 265  240  230 | 280  250  235 | |
| 3-ой прыжок с места (см) | «Супер»  «Высокая»  «Удовл» | 630  605  560 | 670  680  630 | 700  660  625 | 715  680  650 | 720  680  630 | 740  700  655 | | 780  735  695 | 805  750  710 | |
| 10-ой прыжок с места (м) | «Супер»  «Высокая»  «Удовл» | 21.00  20.00  19.00 | 22.00  21.00  20.00 | 23.50  22.50  21.00 | 24.50  23.00  22.00 | 24.50  23.00  21.50 | 26.00  24.00  22.50 | | 27.00  26.00  24.00 | 28.00  26.00  25.00 | |
| 1000 м  (7 кругов) | «Супер»  «Высокая»  «Удовл» | 3.25,0  3.32,0  3.47,0 | 3.20,0  3.26,0  3.35,0 | 3.16,0  3.23,0  3.30,0 | 3.12,0  3.20,0  3.27,5 | 3.20,0  3.27,0  3.38,0 | 3.12,0  3.16,0  3.25,0 | | 3.00,0  3.07,0  3.12,0 | 2.55,0  3.03,0  3.10,0 | |
|  | | | | | | | |  | | |

***Требования по зачислению и переводу по годам обучения***

***на этапе начальной подготовки***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Требования | Этап начальной подготовки | | |
| Год обучения | | |
| 1-й | 2-й | 3-й |
| Минимальный возраст для зачисления (лет) | 9 | 10 | 11 |
| Медицинские требования | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям | медицинское обследование  2 раза в год |
| Нормативы по ОФП и СФП | Прохождение индивидуального отбора | Выполнение переводных нормативов | |
| Спортивная подготовленность (разряд) | - | - | \_ |
| Уровни соревнований | - | Участие в контрольных соревнованиях | Участие в контрольных соревнованиях |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | - | Не менее 85% | Не менее 85% |

***Требования по зачислению и переводу по годам обучения***

***на тренировочном этапе***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования (основания для зачисления (перевода) | Тренировочный этап | | | | |
| Начальная специализация | | Углубленная специализация | | |
| Год обучения | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Минимальный возраст для зачисления (лет) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Медицинские требования | медицинское обследование  2 раза в год | | медицинское обследование  2 раза в год | | |
| Нормативы по ОФП и СФП | Выполнение переводных нормативов | | Выполнение переводных  нормативов | | |
| Спортивная подготовленность (разряд) | - | - | \_ | \_ | Спортивные разряды |
| Уровни соревнований | Участие в городских соревнованиях | Участие в городских соревнованиях не менее 2-х | Участие в городских, областных соревнованиях, открытых первенствах (не менее 3-х) | Участие в городских, областных соревнованиях, открытых первенствах (не менее 4-х) | Участие в городских, областных, региональных соревнованиях, открытых первенствах соревнованиях (не менее 5-ти) |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | Не менее 85% | Не менее 85% | Не менее 90% | Не менее 90% | Не менее 90% |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

***Нормативные документы:***

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам;

3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (Приказ Минспорта РФ от 24 апреля 2013г. №220).

***Методическая литература:***

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
3. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
4. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
6. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
7. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
8. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
9. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
10. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
11. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
12. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
14. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
15. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
16. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.

***Интернетресурсы:***

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | - [minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | - [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) |
| Департамент образования и науки Кемеровской области | - [образование42.рф](http://образование42.рф) |
| Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области | - [dmps-kuzbass.ru](http://www.dmps-kuzbass.ru) |
| Российская федерация волейбола | - [rusathletics.com](http://www.rusathletics.com) |