

Муниципальное бюджетное учреждение  
ЗАТО Северск дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»

Рассмотрена и согласована на  
заседании педагогического совета  
МБУДО СШ «Лидер»  
Протокол № 2 от  
«29» апреля 2023 г.

Согласовано  
Председатель  
Организационно-методической  
«Дистанция»  
В. Михайловский



2023



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШ «Лидер»  
В.В. Ольховиков  
Приказ № 19/3-од от 03.05.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

Возраст обучающихся – 7-17 лет  
Срок реализации программы – 3 года

Разработчики программы  
инструкторы-методисты: Беденко Е.Ю.,  
Гарина Д.С.  
тренеры-преподаватели: Шкляр С.А.,  
Уварова Е.С., Устюгова И.А.,  
Которова А.Ю., Романова И.В.,  
Венедиктова Н.Г., Косолапов А.А.

ЗАТО Северск  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	5
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	7
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	20
ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ .....	22
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ .....	22
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	27
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.....	31
ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ..	33
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	33
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	35

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по легкой атлетике (далее – Программа) МБУДО СШ «Лидер» города Северска, является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения легкой атлетики и составлена в соответствии с: Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 24.07.2023); Федеральным законом РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 24.06.2023); Федеральным законом от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009 № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов»; правилами соревнований по избранному виду спорта; приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изм. от 30.12.2022); постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа предусматривает объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно- педагогические условия и формы промежуточной аттестации обучающихся.

При разработке данной учебной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, результаты мониторинга СШ «Лидер».

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма. Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества – выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных

функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

**Актуальность** Программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия легкой атлетикой с детьми среднего и старшего школьного возраста.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и т.п.).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Программа составлена на основе Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005 г.).

**Цель Программы** - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами легкой атлетики, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Основные задачи реализации Программы:**

- привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей;
- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа рассчитана на учащихся разного возраста и физической подготовленности. В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, а также является основой для дальнейших, углубленных занятий легкой атлетикой. Этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный. Минимальный возраст для зачисления занимающихся – 7 лет. Срок реализации программы – 3 года.

### Отличительные особенности данной образовательной программы:

- возраст обучающихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю (уменьшение на 25%), уровень спортивной подготовленности адаптированы к условиям небольшого спортивного зала и ограниченного пространства для тренировок;
- программа рассчитана на 46 учебных недель, летний период;
- работа по индивидуальным планам.

### Соотношение объемов различных видов подготовки обучающихся в СОГ за один год обучения

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Объем подготовки, часов/год
1.	Теоретическая подготовка	17
2.	Общая физическая подготовка	144
3.	Специальная физическая подготовка	56
4.	Техническая подготовка	36
5.	Участие в соревнованиях	15
6.	Контрольные и переводные испытания	4
7.	Медицинское обследование	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>276</b>

### Соотношение объемов физической и технической подготовки по годам обучения, %

№ п/п	Виды подготовки	Годы обучения		
		1	2	3
1.	Общая физическая подготовка	65-75	55-70	45-65
2.	Специальная физическая подготовка	20-25	25-30	30-50
3.	Техническая подготовка	5-10	5-15	5

### Тематический план теоретической подготовки по годам обучения, час

№ п/п	Тема	Год обучения		
		1	2	3
1.	Вводные занятия. Развитие легкой атлетики в нашей стране и за рубежом.	2	2	2
2.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание юных легкоатлетов. Вред курения и употребление спиртных напитков.	4	4	4

3.	Техника выполнения основных легкоатлетических упражнений.	5	5	5
4.	Правила соревнований.	2	2	2
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	2
6.	Оценка уровня знаний по теории легкой атлетики.	2	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

### Структура годичного цикла

Месяц	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок		
		Кол-во тренировок	Продолжитель ность (час.)	Урок №
I общеподготовительный этап – сентябрь-декабрь, 17 недель (с 1 по 17)				
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели	СП	1	1,5	1
	ОП	3	4	9, 11, 12
Октябрь-декабрь: 7-17 недели	СП	1	1	2
	ОП	3	4,5	11, 13,12
II общеподготовительный этап – январь-апрель, 17 недель (с 18 по 34)				
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы	СП	1	1,5	7
	ОП	3	4	10, 15, 19, 16
Январь-март: 20-29 недели	СП	1	1	6
	ОП	3	5	10, 12, 17
Март: 30 неделя, весенние каникулы	СП	1	1	6 или 7
	ОП	3	4,5	14, 11, 12
Апрель: 31-34 недели	СП	1	1,5	2
	ОП	3	4,5	10, 11, 12
Соревновательный этап - май-июнь, 12 недель (с 35 по 46)				
Май-июнь: 35-46 недели	СП	1	1,5	7
	ОП	3	4	10, 15, 19, 16

# МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

## I год обучения

### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники бега, прыжков и метаний;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля.

### **После прохождения программного материала обучающийся должен знать:**

1. Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
2. Уход за инвентарем, факторы, влияющие на выбор спортивной обуви и одежды, подбор экипировки;
3. Понятия о технике бега, барьерного бега, прыжков и метаний, классификацию, структуру бега, прыжков и метаний, ошибки при выполнении техники бега, прыжков и метаний и их исправления;
4. Правила соревнований по легкой атлетике, инструкторская и судейская практика;
5. Основные средства восстановления.

### **Должен уметь:**

1. Выполнять технические действия при беге, прыжков и метаний, рационально использовать их в различных условиях;
2. Анализировать и оценивать свою тренировочную деятельность;
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях;
4. Систематичность, последовательность и наглядность обучения;
5. Выполнять контрольные упражнения.

### **Должен иметь навыки:**

Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.

## **Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема	Объем работы, час
	<b>Теоретическая подготовка</b>	
1.	Вводные занятия. История развития легкой атлетики. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх	2
2.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	4
3.	Краткая характеристика техники легкой атлетики.	5
4.	Правила соревнований.	2

5.	Основные средства восстановления.	2
6.	Оценка уровня знаний по теории легкой атлетики.	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>
	<b>Практическая подготовка</b>	
1.	Общая и специальная физическая подготовка	200
2.	Техническая подготовка	36
3.	Контрольные и переводные испытания	4
4.	Участие в соревнованиях	15
5.	Медицинское обследование	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>259</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>276</b>

## Содержание разделов

### I. Теоретическая подготовка

#### **1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх.**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространения легкой атлетики. Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики, об Олимпийских играх. Легкая атлетика в России.

#### **2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Помощь при ушибах, растяжений. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия легкой атлетикой.

#### **3. Краткая характеристика техники легкой атлетики.**

Исторические сведения о зарождении бега, прыжков и метаний как видов спорта. Основные этапы развития бега, прыжков и метаний в стране. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега, прыжков и метаний. Уровень достижения в легкой атлетике в стране. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

#### **4. Правила соревнований.**

Положение о соревнованиях. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша, мест для прыжков и метаний. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

#### **5. Основные средства восстановления.**

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Роль педагогических средств восстановления.

#### **6. Оценка уровня знаний по теории легкой атлетики.**

Теоретические занятия с обучающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра



видеозаписей и самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера).

## **II. Физическая подготовка**

### **1. Общая и специальная физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Бег по равнинной и пересеченной местности, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направлены на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге, прыжках и метаниях.

## **III. Техническая подготовка**

Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега, прыжков и метаний в облегченных условиях.

### **IV. Соревнования и оценка контрольных упражнений**

Соревнования проводятся в группе для приобретения соревновательного опыта, умение правильно применять на дистанции технику бега, прыжков и метаний. Занимающиеся участвуют в школьных соревнованиях и соревнованиях СШ.

Если обучающиеся выполняют требования контрольно-переводных нормативов по специальной и общей физической подготовке, они переводятся в группы начальной подготовки или тренировочные группы в соответствии с возрастом.

## **V. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Основной задачей обучения группы СОГ является приобщение к ежедневным физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники бега, прыжков и метаний.

Весь период обучения спортивно-оздоровительной группы основная работа направлена на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.

Для решения поставленных задач используется:

- кроссовая подготовка;
- спортивные игры: футбол, русская лапта, баскетбол, волейбол, снайпер, захват знамени;
- подвижные игры: эстафеты «веселые старты», «казаки-разбойники» и др;
- имитационные упражнения (на месте, в движении);
- выполнение круговой тренировки;
- развитие скоростно-силовых качеств.

## **VI. Специальная физическая подготовка**

Весь период обучения специальная физическая подготовка включает в себя обучение общей схеме выполнения техники бега, прыжков и метаний. Особое внимание обращается на свободное передвижение, индивидуально подходящее для каждого обучающегося. Основной задачей является обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой легкоатлетических упражнений, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза.

### **Формы тренировочных занятий:**

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

1. учебные занятия, предполагающие усвоение занимающимися нового материала;
2. тренировочные занятия, которые направлены на осуществление различных видов подготовки от технической до интегральной;
3. учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями;
4. восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода;
5. модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям;
6. контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки;
7. участие в соревнованиях;
8. индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

Урок легкой атлетики - основная форма тренировочных занятий. Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

**Задачи подготовительной части урока:**

1. организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);
2. повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
3. предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

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

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- игровой;
- круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени.

**Задачи основной части:**

1. ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики;
2. направленное воздействие на развитие физических качеств (силы, выносливости и т.п.);
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств.

Упражнения или «блоки» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развитие силы;
- развитие выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- переменный;
- интервальный;
- игровой;
- круговой;
- контрольный.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

**Задачи заключительной части.**

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного задания и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- легкодозуруемые упражнения;
- умеренный бег или ходьба;
- относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- игровой.

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

В каникулярное время (июнь) организуется спортивно-оздоровительный лагерь. В этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

## **II год обучения**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники бега и упражнений;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля.

**Требования к уровню подготовки воспитанников**

После окончания обучения, обучающиеся **должны знать:**

1. Способы пробегания дистанции по скорости;
2. Выполнение специальных и подготовительных упражнений;
3. Отличительные особенности выполнения легкоатлетических упражнений;
4. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, бега по своим дорожкам.
5. Правила поведения на соревнованиях;
6. Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

**Должен уметь:**

7. Выполнять соревновательные упражнения на результат;

8. Знать основные элементы бега, прыжков и метаний;
9. Освоение техники легкоатлетических упражнений;
10. Преодоление дистанции по кругам и своим дорожкам;
11. Финишное ускорение;
12. Выполнение контрольных нормативов.

#### **Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Объем работы, час</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>		
1.	Вводные занятия. Развитие легкой атлетики в нашей стране и за рубежом.	2
2.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание юных легкоатлетов. Вред курения и употребление спиртных напитков	4
3.	Техника выполнения основных легкоатлетических упражнений	5
4.	Правила соревнований	2
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
6.	Оценка уровня знаний по теории легкой атлетики	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>
<b>Практическая подготовка</b>		
1.	Общая и специальная физическая подготовка	200
2.	Техническая подготовка	36
3.	Контрольные и переводные испытания	4
4.	Участие в соревнованиях	15
5.	Медицинское обследование	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>276</b>

#### **Содержание разделов**

##### **I. Теоретическая подготовка**

##### **1. Развитие легкой атлетики в нашей стране и за рубежом.**

Исторические сведения о зарождении легкой атлетики как видов спорта Основные этапы развития легкой атлетики в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, в районе и спортивном коллективе. Уровень достижений в легкой атлетике в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ).

Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

##### **2. Личная и общественная гигиена.**

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежда и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

##### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм

занимающихся. Основные сведения о дыхании, значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов, прыгунов и метателей.

Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на средние, длинные дистанции.

#### **4. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.**

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом, прыжками и метаниями (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

#### **5. Основные виды подготовки юного спортсмена.**

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.

Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

#### **6. Периодизация спортивной тренировки.**

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

#### **7. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.**

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

#### **8. Спортивные соревнования.**

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге, прыжках и метаниях (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

## **II. Общая физическая подготовка**

### **Развитие силы (силовая подготовка).**

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями: штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

Упражнения на снарядах и со снарядами.

Упражнения из других видов спорта.

Подвижные и спортивные игры.

### **Развитие быстроты (скоростная подготовка).**

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Подвижные и спортивные игры

### **Развитие выносливости.**

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

Подвижные спортивные игры.

### **Развитие ловкости (координационная подготовка).**

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

Подвижные и спортивные игры.

### **Развитие гибкости.**

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

## **III. Специальная физическая подготовка**

1. Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
2. Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
3. Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости).
4. Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.
5. Специальные упражнения в парах (с партнёром).

## **IV. Техническая подготовка**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- барьерный бег;
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту;
- прыжки с шестом;
- толкание ядра;
- метание копья (мяча);
- метание молота.

### **На этом этапе необходимо:**

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

#### **Процесс обучение техники строится следующим образом:**

- рассказ;
- показ;
- опробование.

### **V. Соревнования (по календарю)**

Первенства СШ.

Межрайонные соревнования.

Матчевые встречи городов России.

### **VI. Контрольно-переводные испытания**

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов сентябрь и май по программе общей физической подготовки.

### **VII. Тактическая подготовка**

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега, прыжков и метаний, прежде всего, зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. показ запланированного результата;
2. выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
3. выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду.

### **VIII. Инструкторская и судейская практика.**

Овладение терминологией и командным языком для построения группы. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Характеристика судейства в спринте, в беге на выносливость, барьерном беге, прыжках и метаниях.

## **III год обучения**

### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники бега и упражнений;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля;
- выполнение разрядов.

### **Требования к уровню подготовки воспитанников**

После окончания обучения, обучающиеся должны знать:

1. Выполнение специальных и подготовительных упражнений;
2. Технику выполнения легкоатлетических упражнений;

3. Отличительные особенности выполнения легкоатлетических упражнений;
4. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, бега по своим дорожкам;
5. Правила поведения на соревнованиях;
6. Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

**Должны уметь:**

1. Выполнять соревновательные упражнения на результат;
2. Знать основные элементы бега, прыжков и метаний;
3. Освоить технику легкоатлетических упражнений;
4. Выполнять контрольные нормативы.

**Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Объем работы, час</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>		
1.	Вводные занятия. Развитие легкой атлетики в нашей стране, за рубежом и в Томской области.	2
2.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание юных легкоатлетов. Вред курения и употребление спиртных напитков.	4
3.	Техника выполнения основных легкоатлетических упражнений.	5
4.	Правила соревнований.	2
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2
6.	Оценка уровня знаний по теории легкой атлетики.	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>
<b>Практическая подготовка</b>		
1.	Общая и специальная физическая подготовка	200
2.	Техническая подготовка	36
3.	Контрольные и переводные испытания	4
4.	Участие в соревнованиях	15
5.	Медицинское обследование	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>276</b>

**Содержание разделов**

**I. Теоретическая подготовка**

**1. Развитие легкой атлетики в нашей стране, за рубежом и в Томской области.**

Исторические сведения о зарождении легкой атлетики как видов спорта Основные этапы развития легкой атлетики в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионах Европы, мира и Олимпийских играх. Лучшие спортсмены нашей области, традиции и рекорды Томской области.

Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, в районе и спортивном коллективе. Уровень достижений в легкой атлетике в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ).

Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, juniоров и взрослых спортсменов.

**2. Личная и общественная гигиена.**



Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежда и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов, прыгунов и метателей.

Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на средние, длинные дистанции.

### **4. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.**

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом, прыжками и метаниями (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

### **5. Основные виды подготовки юного спортсмена.**

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

### **6. Периодизация спортивной тренировки.**

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

### **7. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.**

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

## **8. Спортивные соревнования.**

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге, прыжках и метаниях (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

## **II. Общая физическая подготовка**

### **Развитие силы (силовая подготовка).**

1. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса: подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).

### **Упражнения на снарядах и со снарядами.**

1. Упражнения из других видов спорта.
2. Подвижные и спортивные игры.

### **Развитие быстроты (скоростная подготовка).**

1. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
2. Подвижные и спортивные игры.

### **Развитие выносливости**

1. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
2. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).
3. Подвижные спортивные игры.

### **Развитие ловкости (координационная подготовка).**

1. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
2. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.
3. Подвижные и спортивные игры

### **Развитие гибкости.**

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

## **III. Специальная физическая подготовка**

1. Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
2. Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
3. Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости).
4. Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.
5. Специальные упражнения в парах (с партнёром)

## **IV. Техническая подготовка**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- барьерный бег;
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту;

- прыжки с шестом;
- толкание ядра;
- метание копья (мяча;)
- метание молота.

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучения техники строится следующим образом: рассказ, показ, опробование.

#### **V. Соревнования (по календарю)**

Первенства СШ.

#### **VI. Контрольно-переводные испытания**

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов сентябрь и май по программе общей физической подготовки.

#### **VII. Тактическая подготовка**

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега, прыжков и метаний, прежде всего, зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. показ запланированного результата;
2. выигрыш соревнования или быть в числе призеров.

На тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду.

#### **VIII. Инструкторская и судейская практика**

Овладение терминологией и командным языком для построения группы. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Характеристика судейства в спринте, в беге, прыжках и метании.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться реализации 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 в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель 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 юных спортсменов.

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, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Во время проведения тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей используются как формы воспитательной работы собрания команды, митинги и ритуалы, встречи с ветеранами войн, труда и спорта.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренер фиксирует в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на проявление конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет 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 их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Двигательные возможности детей и подростков очень тесно связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развитие организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно, но неравномерно. Отдельные периоды бурного развития сменяются периодами замедленного развития. На каждом возрастном этапе организма ребенка выступает как единое целое, сложившиеся в процессе эволюции, и имеет свои особенности. С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно

внимательно подходить к дозированию физических нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка. В этом возрастном периоде существуют определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности. Известно, что направленным педагогическим воздействиям во время занятий спортом. Это особенность необходимо учитывать в процессе занятий легкой атлетикой.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка является бурный рост и коренные изменения в организме.

**Младший школьный возраст** (6-10 лет, 1-4 классы). В этот период происходит интенсивное, плавное и равномерное развитие детского организма. За год длина тела и вес в среднем увеличивается на 4-5 см и на 2-3 кг, а окружность грудной клетки на 2-3 см. Мальчики и девочки примерно растут одинаково, но с небольшим различием, если у мальчиков длина тела увеличивается за счет роста ног, а у девочек за счет туловища.

Продолжает активно формироваться костная ткань. Процесс окостенения скелета пока еще не завершен. Наблюдается большая подвижность в суставах и эластичность мышц.

Сердце младших школьников сравнительно легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается. Но еще наблюдается не совершенность регуляторных механизмов. ЧСС у детей колеблется в пределах 80-90 уд / мин. В младшем школьном возрасте постепенно формируются основные типы индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности:

Лабильный – отличающейся быстротой и точностью условных рефлексов. Дети этого типа проявляют деловое отношение к работе, относительно спокойны, быстро ориентируются в окружающей обстановке.

Инертный – отличается медленным образованием условных рефлексов и дифференцировок (дети этого типа малоинициативные, молчаливы, легко поддаются внушению, проявляют слабый интерес к внешней среде).

Тормозной – условно-рефлекторные связи образуются с трудом, но зато легко вырабатывается дифференцировки (это обычно спокойные сосредоточенные на деятельность дети, но трудно переключаются от одной работы к другой).

Возбудимые – характеризующие легкостью и быстротой образования условных рефлексов, и формированием дифференцировок медленным и трудным. Дети этого типа беспокойны на занятиях, очень подвижны, разговорчивы, отличаются неустойчивым вниманием.

Указанные типы необходимо учитывать при индивидуальном подходе к школьникам.

**Средний школьный возраст** (11-13 лет, 5-8 классы - подростковый возраст). Этот возраст характеризуется существенными морфофункциональными изменениями. У мальчиков начало полового созревания, а у девочек - первая его половина. Поэтому характерной чертой данного возраста является усиленный рост длины тела (вторичное вытягивание), интенсивный прирост мышечной массы. Девочки по темпам полового созревания опережают мальчиков, поэтому они идут вперед и по показателям длины и веса тела.

Также в этом возрасте изменяется функциональное свойство мышц. Мышечная сила значительно быстрее увеличивается у мальчиков. У девочек, при увеличении абсолютной силы, относительная сила может незначительно снижаться. Это обстоятельство необходимо учитывать при занятиях легкой атлетикой.

Активно продолжается формирование скелета. Позвоночник остается довольно гибким, поэтому не включается всякие искривления. Необходимо очень аккуратно подходить к таким физическим упражнениям как поднятия тяжести, прыжок с высоты, тройной прыжок, приземление на жесткую опору, приседание с грузом. Нужно избегать длительных, однообразных физических нагрузок. Строго следить за правильностью осанки. ССС и ДС быстро адаптируются к работе, но и быстро устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения ЧСС и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения УОК.

Подростки быстро восстанавливаются после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. В этом возрасте подростки легче переносят нагрузки скоростного и скоростно-силового характера, чем с проявлением выносливости и силы.

**Старший школьный возраст** (15-17 лет, 9-11 классы).

Этот возраст характеризует более медленным и равномерным процессом развития. В это время юноши растут заметно быстрее девушек. Половое созревание к 17 годам как правило, заканчивается, и юноши и девушки как правило не отличаются от взрослых.

Рост костей незначителен, но толщина позволяет выдерживать большие нагрузки. Совершенствуется СС и ДС, увеличивается размеры сердца, его ударного и минутного объемов, а также значительно увеличивается просвет кровеносных сосудов, поэтому повышается общая выносливость и работоспособность.

Завершается развитие ЦНС, становится более уравновешенным процесс возбуждения и торможения, развивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. В этом возрасте противопоказаны упражнения с элементами натуживания и задержкой дыхания. Многообразие легкоатлетических упражнений позволяет их использовать во всех видах спорта. Большинство их носят естественный характер, поэтому доступны каждому ребенку. Ходьба, бег, прыжки и метания являются составными частями почти каждого урока физической культуры. Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют воспитанию основных двигательных качеств, развитию и совершенствованию функциональных возможностей организма.

Понятие «**физические или двигательные, качества**» объединяет стороны моторики человека. В теории и практики физической культуры выделены пять основных физических качества: сила, гибкость, быстрота, ловкость и выносливость.

Эти качества могут развиваться во время движения в повседневной жизни и с ростом

организма ребенка. Так же их можно развивать целенаправленно в процессе систематических занятий. В этих случаях занятия легкой атлетикой способствует более благоприятному развитию этих качеств. Каждый тренер и учитель физической культуры должен знать о наиболее благоприятных, так называемых сенситивных (чувствительных) возрастных периодах развития физических качеств, когда определенные физические качества наиболее чувствительно к влиянию тренировки. При этом важно так же учитывать биологический возраст ребенка.

Например, рано созревающий подросток - акселерат может обнаружить поначалу, очень быстрые темпы развития двигательных навыков, а затем остановиться в их развитии. У поздносозревающего реторданта, может наблюдаться обратная картина, он может неожиданно сделать скачек и опередить акселерата. А медетант по всем показателям отстает от всех, но постепенно и уверенно может набрать темпы и через 2-3 года систематических занятий может плотно занимать ведущие позиции.

Общеизвестно, что особенно набор для начальных занятий по легкой атлетике происходит уже в младшем школьном возрасте, которое называется этапом предварительной подготовки. Это позволяет своевременно развивать те двигательные качества, которое необходимо легкоатлету.

К 10 годам у детей частота беговых шагов достигает показателей свойственно взрослым. Именно в этом возрасте необходимо воздействовать на такие качества как - быстрота, гибкость и ловкость. Систематические занятия, направленные на развитие и воспитание быстроты, являются залогом успеха в беге на короткие дистанции. В 12-13 лет добавляются прыжковые упражнения, увеличиваются отрезки пробегания до 60-80 м. В возрасте 14-16 лет продолжается совершенствоваться быстрота, гибкость, ловкость, значительное место отводится упражнениям скоростного, скоростно-силового характера, упражнениям с отягощениями (набивные мячи, гантели, мешочки с песком и пр.). Используется штанга до 40 кг. Воспитывается специальная выносливость. Включение к занятиям легкой атлетикой прыжковых упражнений является лучшим условием совершенствования скоростно-силовых способностей. Многие специалисты считают, что в начальной подготовке юных легкоатлетов необходимо учитывать многоборный характер. Без определения специализации такой подход позволяет воспитанию всех необходимых двигательных качеств. Скоростная практика доказала, что чем позже определяется спортивная специализация ребенка, тем дольше продлевается спортивное долголетие.

Систематические занятия легкой атлетикой способствует развитию всех основных двигательных качеств человека. Именно, легкоатлетические упражнения в полной мере, позволяют пополнить естественные двигательные потребности развивающегося организма. Учет возрастных особенностей развивающегося организма должен лежать в основе формирования их физических качеств. Все двигательные качества имеют важное значение для эффективного овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения высоких спортивных результатов.

Быстрота является ведущим качеством во всех видах легкой атлетики, особенно в беге на короткие дистанции. Это качество во многом зависит от природных данных (наследственных и биологических особенностей нервной системы). Успешно развивается при систематических занятиях, особенно в раннем школьном возрасте - 7-10 лет.

Если специально не заниматься, то к 16 годам быстрота ухудшается. Основные средства развития быстроты: бег на короткие отрезки (от 20 до 100 м); беговые и прыжковые упражнения; прыжки в длину и в высоту; метания легких снарядов; подвижные игры с элементами бега,



прыжков и метаний; скоростной бег на коньках и лыжах; простейшие акробатические упражнения. Основными методами развития быстроты являются: игровой, повторный, повторно-интервальный, соревновательный.

Так же необходимо знать, что качество быстроты развивается более эффективно на «свежие» силы: после дня отдыха, в начале занятий, после ненапряженной предварительной разминки. Средства и методы развития быстроты в зависимости от этапов подготовки изменяется.

Сила тесно связана с качеством быстроты. Мышечная сила способствует реализации быстроты движения. Это качество развивается с применением отягощения, с постепенным его увеличением. Вес отягощений по мере подготовленности повышается у девушек с 30% (к собственному весу) и до 79-80%, а у мальчиков с 40% до 100%.

Сила мышц кисти - у мальчиков развивается в 9-12 и в 13-15 лет, у девочек - 8-13 лет; станова́я сила у мальчиков 9-11 и в 14-17 лет, у девочек - в 9-13 лет; сила мышц ног - у мальчиков в 9-11, и в 14-15 и 16-17 лет, а у девочек в 10-12 и в 13-14 лет.

Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой частотой и максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающих, как правило, предельных величин. Эти способности в основном развиваются посредством прыжковых упражнений. Основными методами для развития скоростно-силовых качеств являются: повторный и повторно-интервальный. Развитие выносливости зависит от вида легкой атлетики. В основном общая выносливость развивается посредством длительного бега умеренной интенсивности, ходьбой на лыжах и плаванием. Специальная выносливость развивается при многократном повторении специальных упражнений. Начальным возрастом для развития общей выносливости у детей является 8- 9 лет. Необходимо помнить, что средства, используемые для развития выносливости, оказывают значительное воздействие на СС и ДС. Сейчас стал бесспорным тот факт, что начинать подготовку будущего бегуна на средние или длинные дистанции можно уже в 11-12 лет. Правда, на этом первоначальном этапе главная задача тренировки - общефизическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. Это качество, развивается с помощью специальных упражнений. К ним относятся: наклоны и повороты; круговые движения; выпады; шпагаты и полушпагаты; махи и пр. Упражнения на гибкость необходимо включать в подготовительную часть занятий. Координационные способности (ловкость) является важным фактором для успешного овладения техникой легкоатлетических упражнения. Оно развивается в процессе систематических занятий. На которых используются спортивные игры, эстафеты и подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.

При развитии двигательных качеств у детей необходимо учитывать, что:

- темп развития двигательных качеств при стандартных нагрузках быстро снижается;
- переменные нагрузки повышают темп развития качеств.

Воздействие на организм повторных нагрузок носит трехфазный характер:

- 1 фаза - сдвиг физических качеств не замечается;
- 2 фаза - развитие качеств повышается и 3 фаза - стабилизация и снижение.

Весьма актуально проблема возраста, в котором детей следует привлекать для начальных занятий спортом. Здесь у специалистов до сих пор нет единого мнения. Разумеется, существуют рекомендации о возрастных нормах для начала занятий легкой атлетикой 10-12 лет. Однако все чаще раздаются голоса, о нецелесообразности ранней спортивной специализации. Несомненно, чем младше ребенок, тем ярче проявляется его двигательная одаренность. Однако

спортивные успехи в детском и юношеском возрасте — это еще не залог высоких достижений во взрослом спорте. Только немногие юные спортсмены достигают больших успехов. Многие специалисты в один голос утверждают, что для всех видов спорта необходимо первоначальная предварительная подготовка, т.е. сначала нужно влюбить детей к регулярным занятиям.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психологические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

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

### **Общая психологическая подготовка спортсменов.**

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

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психологические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана – подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные 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 и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие 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 специализированным психическим функциям относятся:**

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);

- специализированное *восприятие* (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);
- 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 развития свойств личности и групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей 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 команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.
12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

**Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям**

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

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, 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 психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психологической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния

обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

#### **Управление нервно-психическим восстановлением спортсмена.**

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 учебно-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 обучения и тренировки годовых циклов, 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 (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

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

В круглогодичном цикле подготовки существует такое 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 в преимущественном применении 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 саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

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

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

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

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

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под **психолого-педагогическими средствами** подразумеваются:

1. творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
2. применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
3. оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
4. применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как

следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

#### **Педагогические средства восстановления:**

1. рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
2. создание четкого ритма и режима тренировочного процесса;
3. рациональное построение тренировочных занятий;
4. использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
5. соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
6. индивидуализация тренировочного процесса;
7. адекватные интервалы отдыха;
8. упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания;
9. корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. дни профилактического отдыха.

#### **Психологические средства восстановления:**

1. организация внешних условий и факторов тренировки;
2. формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
3. переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
4. идеомоторная тренировка;
5. психорегулирующая тренировка;
6. отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

#### **Медико-биологические средства восстановления:**

1. рациональное питание;
2. витаминизация;
3. массаж и его разновидности;
4. физиотерапия;
5. курортотерапия;
6. 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. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

#### **Медико-биологический контроль**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ и СШ. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

**1. Оценка состояния здоровья.** К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии



здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2. **Оценка физического развития** проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

3. **При оценке функционального состояния** прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.).

Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

## **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы. Для обеспечения безопасности занятий по легкой атлетике обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности. Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль уровня подготовки учащихся спортивно-оздоровительных групп осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической и специальной физической. Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без замаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20

сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
------	---	---	---	---

### Комплекс контрольных упражнений для тестирования в группах СОГ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		8 лет	9 лет	10 лет
быстрота	бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	тройной прыжок	300 м	330 м	360
	прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
выносливость	бег 1000 метров	без учета времени	без учета времени	без учета времени

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.
2. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборков высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс. ...канд.-пед. наук. - М., 1990. - 23 с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
6. Калюда В.И, Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.
7. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс. докт. пед. наук. - СПб., 1993. - 48 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.
11. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.
12. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.
13. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.
14. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
15. Теория спорта / Под общ.ред. В.Н. Платонова. - К.: Виша школа, 1987. - С 229-231.
16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
18. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.