

Пояснительная записка

Программа проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди несовершеннолетних граждан по виду спорта «Легкая атлетика» с учётом приоритетов развития физической культуры и спорта.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана на основе: Конвенции о правах ребенка от 20 ноября 1989 г., ФЗ от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 02.12.2013) Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", Устава учреждения, другими нормативными актами по вопросам физической культуры и спорта, издаваемыми государственными органами управления в пределах их компетенции, а так же нормативными актами школы.

В век бурного технического прогресса, век гиподинамии занятия легкой атлетикой являются дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, положительных эмоций, разрядки умственного и физического напряжения, и, следовательно, одним из условий успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

На основании нормативной части программы в школе разрабатываются планы учебных групп с учётом имеющихся условий. В программе дан учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке. Тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учётом возраста спортсменов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределён на каждый месяц обучения.

Спортивно-оздоровительный этап - на него зачисляются учащиеся в возрасте с 7 до 17 лет, имеющие разрешение врача для занятий этим видом спорта. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа по обучению основам легкой атлетике.

Цель:

Развитие познавательных интересов, физическое воспитание и оздоровление занимающихся, формирование социального опыта в процессе занятий легкой атлетикой.

Задачи:

Укрепление здоровья занимающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания сознательной заинтересованности занятиями спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития общих и специальных физических качеств, привитие бережного отношения к спортивному инвентарю

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации программы: 1 учебный год

Занятия проводятся в период с сентября по май (216 академических часов/144 академических часа).

Формы и методы обучения:

Групповые учебно-тренировочные занятия. В процессе обучения применяются следующие методы: словесное объяснение материала, демонстрация, отработка технических элементов, наблюдения, беседа.

Формы подведения итогов: Зачетные занятия по блокам программы

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1.1 Режим учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом и настоящей программой.

Тренировочный план рассчитан на 216 учебных часов/144 учебных часа.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать 2 часов

1.2 Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Таблица №1

№	Группа	Возраст	Наполняемость групп	Количество учебных часов в неделю	Выполнение контрольных нормативов
1	СОГ	7-13 лет	15-25 чел.	6 часов	выполнить программные требования
2	СОГ	7-13 лет	15-25 чел.	4 часа	выполнить программные требования
3	СОГ	13-17 лет	15-25 чел.	6 часов	выполнить программные требования
4	СОГ	13-17 лет	15-25 чел.	4 часа	выполнить программные требования

1.3 Врачебный контроль

Все воспитанники спортивной школы должны иметь допуск от врача для занятий по выбранному виду спорта и проходить ежегодное углубленное медицинское обследование (для получения допуска к занятиям от врачей спортивной медицины).

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
На 6 часов в неделю

Таблица №2

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	7-13 лет	13-17 лет
Теоретическая подготовка:		
1. Техника безопасности на занятиях	1	1
2. Физкультура и спорт в России. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.	1	1
3. Сведения о строении и функциях организма человека	1	1
4. Влияние физических упражнений на организм человека. Антидопинг.	1	1
5. Гигиенические требования . Места занятий и инвентарь	1	1
6. Основы техники выполнения упражнений в легкой атлетике	2	4
7. Установка занимающихся перед соревнованиями, разбор результатов	1	1
итого часов:	8	10
Практические занятия:		
1. ОФП	120	75
2. СФП	13	18
3. Техническая подготовка	56	74
4. Тактическая подготовка	10	15
5. Интегральная подготовка	-	13
6. Инструкторско-судейская практика	2	4
7. Медицинское обследование	3	3
8. Контрольные нормативы	4	4
итого часов:	208	206
Всего часов	216	216

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
На 4 часа в неделю

Таблица №3

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	7-13 лет	13-17 лет
Теоретическая подготовка:		
1. Техника безопасности на занятиях	1	1
2. Физкультура и спорт в России. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.	1	1
3. Сведения о строении и функциях организма человека	1	1
4. Влияние физических упражнений на организм человека. Антидопинг.	1	1
5. Гигиенические требования . Места занятий и инвентарь	1	1
6. Основы техники выполнения упражнений в легкой атлетике	2	4
7. Установка занимающихся перед соревнованиями, разбор результатов	1	1
итого часов:	8	10
Практические занятия:		
1. ОФП	60	38
2. СФП	27	35
3. Техническая подготовка	30	34
4. Тактическая подготовка	10	12
5. Интегральная подготовка	-	4
6. Инструкторско-судейская практика	2	4
7. Медицинское обследование	3	3
8. Контрольные нормативы	4	4
итого часов:	136	134
Всего часов	144	144

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. *Физкультура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика легкой атлетики

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособности мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиенические требования.* Гигиенические требования к местам занятий. Понятия о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Места занятий и инвентарь.* Места для занятия легкой атлетикой, в спортивном зале и на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарём.

6. *Основы техники выполнения упражнений в легкой атлетике.* Понятие о технике упражнений. Характеристика упражнений. Понятие о тактике занимающихся. Характеристика тактических действий. Единство техники и тактики при выполнении упражнений.

7. *Установка занимающимся перед соревнованиями и разбор результатов.* Установка на предстоящие соревнования. Характеристика команды соперников. Тактический план и задания отдельным занимающимся. Разбор проведённой соревнований. Общая оценка командного и индивидуального зачета. Выводы по соревнованиям.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма легкоатлета: повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Для решения этих задач применяются разнообразные физические упражнения из указанных ранее трех групп, особенно общеразвивающие. Подбор таких упражнений осуществляется с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации, например общая физическая подготовка у метателей значительно больше по объему и силовым упражнениям, чем у бегунов на длинные дистанции.

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для СФП — строго направленные. Однако и в общей физической подготовке также применяются точно направленные упражнения для устранения отдельных недостатков в физическом развитии, дефектов телосложения, осанки и т. п.

С возрастом и ростом мастерства - количество упражнений ОФП уменьшается, а подбираются такие, которые больше способствуют специализации. Это общая принципиальная линия. Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяется уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в

суставах или недостаточна работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то применяются соответствующие средства ОФП.

Время, отводимое на ОФП, изменяется в связи с видом легкой атлетики. У бегунов-стайеров на ее долю достается мало времени, так как большую часть общего объема тренировки занимает бег (до 85%), а вот у прыгунов в высоту на узкоспециализированную тренировку (непосредственно в избранном виде спорта) отводится меньше времени. Современные прыгуны выполняют в год до 2000—3000 прыжков в высоту с полного разбега, затрачивая на их выполнение всего около 4—6 часов. Зато у них огромный объем упражнений прыжковых, со штангой, на гибкость, на укрепление отдельных мышечных групп и т. д.

Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов общей физической подготовленности. Среди них есть компоненты, общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессы обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем широко применяется продолжительный бег, кроссы, ходьба на лыжах. Повышение общих функциональных возможностей организма позволяет увеличить объем специальной тренировки, улучшить восстановительные способности. Можно указать на обязательные для всех женщин упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и внутритазовой мускулатуры.

В некоторых случаях возникает необходимость в упражнениях профилактического и корригирующего характера исправление осанки, укрепление мало работающих мышц при выполнении избранного вида легкой атлетики (которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений). Это относится и к эластическим свойствам мышц.

Большое значение имеют упражнения ОФП, применяемые в целях повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации. Например, упражнения на гибкость с силовой нагрузкой рекомендуются метателям, а с использованием маховых движений — барьеристам; упражнения для развития силы следует выполнять прыгунам, метателям как можно быстрее, а бегунам на длинные дистанции — медленнее, но дольше.

Надо помнить, что ряд упражнений ОФП и «чужие» виды спорта используются спортсменами также на разгрузочном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а психике, нервной системе — отдых, и, кроме того, для активного отдыха (например, медленный бег в лесу после большой тренировочной нагрузки накануне). Примечая разнообразные упражнения и виды спорта с целью ОФП, тренер должен точно знать, для решения каких конкретных задач он использует эти упражнения. Непродуманный выбор упражнений ОФП может дать отрицательный эффект.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП - предусматривает развитие функций всех органов и систем, необходимых для успешного овладения техникой и повышения спортивного мастерства. Она осуществляется путем выполнения специальных упражнений, их цель - повысить силу и быстроту отталкивания при беге и прыжках, скоростную выносливость в беге, мощность и быстроту заключительного усилия в метаниях.

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи.

Для каждого вида лёгкой атлетики существуют свои специальные упражнения которые по своей структуре схожи с основными действиями спортсмена во время соревнований.

Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку.

Специальные упражнения для бегунов следующие: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.

Специальные упражнения для прыгуна в высоту с разбега: выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.

Специальные упражнения прыгуна в длину: подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полу-приседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.

Специальные упражнения для метателя: жим штанги двумя руками, жим штанги из положения штанги на плечах, поднимание штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.

В специально физическую подготовку входит развитие специальных физических качеств, таких как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Специальная выносливость - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

Как мы видим, специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике является важнейшим компонентом в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Её содержание, безусловно, зависит от выбранного вида лёгкой атлетики. Любой выдающийся результат является результатом многолетней планированной и организованной работы тренера и непосредственно спортсмена и специальная физическая подготовка главным образом является частью этой работы.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ведущими факторами, определяющими спортивные результаты легкоатлетов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность.

В спортивную школу по лёгкой атлетике часто приходят дети, физически хорошо развитые, функционально здоровые и в чём-то опережающие в своём развитии многих сверстников. Эти дети уже в первые месяцы занятий готовы к выполнению разрядных нормативов. Эти результаты они способны показать только на своих природных способностях. Но для дальнейшего роста спортивных результатов необходимо не форсировать их подготовку, а на общих основаниях дать им пройти полный курс начальной подготовки. И очень важно заложить основы правильной техники исполнения движений в разных видах лёгкой атлетики.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную школу. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определённой подготовки.

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования:

1. прямолинейность направления бега;
2. полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперёд маховой ноги;
3. быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы;
4. свободная и энергичная работа рук;
5. прямое положение туловища и головы.

В период начальной подготовки следует руководствоваться только этими основными требованиями, а уже в конце этого периода, когда будет проявляться способность ребёнка к спринтерскому, барьерному бегу или бегу на средние и длинные дистанции, последует более детальная работа над техникой бега с учётом специфик вышеуказанных разновидностей бега.

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. На начальном этапе работы с детьми важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить детей определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку – слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.

Работа рук при беге. Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить детей правильно сгибать руки в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше скорость, тем выше темп и шире движения рук.

Старт. На начальном этапе подготовки детям даётся понятие о видах стартового движения - высокий старт и низкий старт. В этом периоде необходимо, чтобы дети усвоили правильное положение ног у стартовой линии и положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до

стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд-вниз после этой команды. Учащиеся групп начальной подготовки в основном стартуют с высокого старта. На втором году обучения можно применять технику низкого старта без колодок и в конце второго года начать обучение наиболее способных детей, усвоивших основы техники низкого старта, применению стартовых колодок.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперёд. Надо научить детей после пересечения линии финиша резко не останавливаться, а перейти на медленный бег, а затем – на ходьбу. Часто дети совершают ошибку, начиная сбавлять темп бега за несколько метров до финишной черты и фактически останавливаясь на ней, значительно ухудшая эти свой результат. Это особенно характерно для младшего возраста, новичков. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

Кроме работы над техникой бега в начальном периоде занятий лёгкой атлетикой дети должны овладеть основами техники прыжков в длину, высоту, барьерного бега (применяя учебные барьеры малой высоты), а также метания мяча. На втором году занятий дети должны быть готовыми участвовать в соревнованиях по детскому троеборью или четырёхборью и после окончания этого периода занятий перейти на этап начальной спортивной специализации

Прыжки. В группах СО учащиеся знакомятся с техникой прыжка в длину с места, овладевают подготовительными движениями при подготовке к толчку, прыгают в длину с места на технику и на результат. В этот же период происходит ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы», обучение технике отталкивания, технике приземления, отталкиванию в сочетании с разбегом. Применяются прыжки в «шаге» с места с 1,3,5 шагов, прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов, но с применением этого упражнения нужно быть очень осторожными применять на втором году обучения, т.к. в более раннем периоде костно-мышечная и суставно-связочная система детей не сформирована и могут быть серьёзные травмы. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперёд до положения сидя.

На начальном этапе происходит ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Наиболее простой из них – способ «перешагивание». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой, обучение постановке ноги на толчок, обучение сочетанию отталкивания с разбегом, приземлению. Целесообразно применять в начале обучения не планку, а резиновый амортизатор, укрепленный на двух стойках, постепенно увеличивая высоту. В качестве специальных подготовительных упражнений применяются прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с небольшим отягощением, различные виды выпрыгиваний, перепрыгиваний, прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая подвешенные на различной высоте предметы или ветки деревьев.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

1. изучение общих положений тактики;
2. знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
3. изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
4. знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
5. практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
6. определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной

мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей. Его цель — обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают: упражнения избранного вида легкой атлетики, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; упражнения специально-подготовительного характера, которые максимально приближены, по структуре и особенностям деятельности функциональных систем, к соревновательным.

В легкой атлетике, наименее остро стоит проблема интегральной подготовки в упражнениях циклического характера (спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, где арсенал технических приемов и тактических действий ограничен, а тренировочная работа (подавляющий ее объем) максимально приближена (по форме, структуре и особенностям функционирования систем организма) к соревновательной.

В других легкоатлетических дисциплинах (барьерный бег, прыжки, особенно с шестом, метания) многообразие и сложность технических приемов, индивидуальной тактики, психических проявлений обуславливают необходимость выполнения исключительно больших объемов тренировочной работы аналогичного характера связанной с совершенствованием отдельных приемов и действия локальных качеств и способностей. Умение их реализовать в сложных условиях соревновательной борьбы требует специального и целенаправленного совершенствования.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичном цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени — на этапе максимальной реализации индивидуальной возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяем планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

ИНСТРУКТОРСКО-СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, соревнований в качестве судей. Содержание занятий на оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Таблица №8

Контрольные нормативы для детей 7-9 лет		Девочки			мальчики		
№	Вид	3	4	5	3	4	5
1	Бег 60м	12.9	12.3	11.0	12.0	11.6	10.5
2	1000м	7.10	6.45	6.15	6.45	6.25	5.15
3	Прыжки в длину с места(см)	130	140	150	140	150	160
4	Тройной прыжок в длину с места(см)	400	450	490	430	490	500
5	Отжимания	4	6	10	7	10	14
6	Приседания(кол-во за 30 сек)	22	25	29	23	26	30
7	Челночный бег 3*10(сек)	10.6	10.0	9.5	9.9	9.6	9.0

Таблица №9

Контрольные нормативы для детей 10-11 лет		Девочки			мальчики		
№	Вид	3	4	5	3	4	5
1	Бег 60м	12.0	11.6	10.7	11.5	11.1	10.3
2	1000м	6.45	6.25	6.00	6.30	6.10	4.50
3	Прыжки в длину с места (см)	140	150	160	150	160	170
4	Тройной прыжок в длину с места (см)	450	480	510	480	500	520
5	Отжимания	5	7	12	9	12	16
6	Приседания (кол-во за 30 сек)	20	24	27	22	25	28
7	Челночный бег 3*10(сек)	10.4	10.1	9.5	10.1	9.7	9.2

Таблица №10

Контрольные нормативы для детей 11-12 лет		Девочки			Мальчики		
№	Вид	3	4	5	3	4	5
1	Бег 60м	11.4	11.2	10.3	11.0	10.8	9.9
2	2000м	12.45	12.20	11.45	10.40	10.15	9.45
3	Прыжки в длину с места (см)	145	150	165	155	165	175
4	Тройной прыжок в длину с места (см)	480	500	520	500	520	550
5	Отжимания	7	8	14	12	14	20
6	Приседания (кол-во за 30 сек)	28	33	40	30	40	45
7	Челночный бег 3*10(сек)	9.6	9.3	8.9	9.3	9.0	8.7

Таблица №11

Контрольные нормативы для детей 12-13 лет		Девочки			Мальчики		
№	Вид	3	4	5	3	4	5
1	Бег 60м	11.1	11.0	10.6	10.5	10.0	9.5
2	2000м	12.30	12.00	11.30	10.25	10.00	9.30
3	Прыжки в длину с места (см)	150	15	170	165	170	185
4	Тройной прыжок в длину с места (см)	500	520	550	520	550	590
5	Отжимания	7	9	15	-	-	-
6	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во)	-	-	-	2	3	4
7	Подъемы туловища из положения лежа на спине(кол-во/мин)	20	25	30	25	30	40

Таблица №12

Контрольные нормативы для детей 13-14 лет		Девочки			Мальчики		
№	Вид	3	4	5	3	4	5
1	Бег 60м	10.9	10.6	10.0	10.0	9.7	9.0
2	2000м	12.15	1.50	11.15	10.00	9.40	9.15
3	Прыжки в длину с места (см)	155	165	175	170	180	195
4	Тройной прыжок в длину с места (см)	520	550	580	550	580	600
5	Отжимания	8	10	13	-	-	-
6	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во)	-	-	-	3	5	8
7	Подъемы туловища из положения лежа на спине (кол-во/мин)	25	30	35	28	35	42

Таблица №13

Контрольные нормативы для детей 14-15 лет		Девочки			Мальчики		
№	Вид	3	4	5	3	4	5
1	Бег 60м	10.7	10.4	9.6	9.8	9.5	8.7
2	2000м	12.00	11.40	11.00	9.50	9.25	9.00
3	Прыжки в длину с места(см)	160	170	175	175	185	200
4	Тройной прыжок в длину с места(см)	520	550	580	550	580	600
5	Отжимания	9	11	15	-	-	-
6	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во)	-	-	-	4	5	10

7	Подъемы туловища из положения лежа на спине (кол-во/мин)	26	32	40	30	36	47
---	--	----	----	----	----	----	----

Таблица №14

Контрольные нормативы для детей 15-16 лет		Девочки			Мальчики		
№	Вид	3	4	5	3	4	5
1	Бег 100м	18.5	18.0	17.0	15.0	14.6	14.0
2	2000м	12.00	11.40	11.00	9.30	9.05	8.50
3	Прыжки в длину с места(см)	160	170	185	185	195	210
4	Тройной прыжок в длину с места(см)	530	580	600	580	600	610
5	Отжимания	9	10	16	-	-	-
6	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во)	-	-	-	6	8	11
7	Подъемы туловища из положения лежа на спине(кол-во/мин)	25	30	40	30	38	50

Таблица №15

Контрольные нормативы для детей 16-17 лет		Девочки			Мальчики		
№	Вид	3	4	5	3	4	5
1	Бег 100м	18.0	17.6	16.3	14.6	14.3	13.8
2	2000м	12.00	11.40	11.00	9.20	8.50	7.50
3	Прыжки в длину с места (см)	165	175	185	200	210	230
4	Тройной прыжок в длину с места (см)	530	580	600	580	600	610
5	Отжимания	9	10	16	-	-	-
6	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во)	-	-	-	6	8	11
7	Подъемы туловища из положения лежа на спине(кол-во/мин)	20	30	40	30	40	50

Таблица №16

Контрольные нормативы для детей 12-13 лет		Девочки			Мальчики		
№	Вид	3	4	5	3	4	5
1	Бег 100м	17.5	17.0	16.3	14.3	14.0	13.5
2	2000м	11.35	11.15	10.30			
3	3000м				14.00	13.30	12.30
4	Прыжки в длину с места (см)	170	180	195	215	230	240
5	Тройной прыжок в	580	600	630	600	650	680

	длину с места (см)						
6	Отжимания	10	12	16	-	-	-
7	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во)	-	-	-	9	10	13

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусств, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного воспитания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (беседа), упражнение.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодёжи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к её достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсмена в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений).

Список литературы

1. Ветренко А.А. Легкая атлетика в учебном процессе на уроках физической культуры в школе / А.А. Ветренко // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2013. - № 23. - С. 183-186.
2. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана. -М., 1998.
3. Никитучшкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
6. Система подготовки спортивного резерва. -М., 1999.
7. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М, 1995.
8. Спортивная медицина: справочное издание. -М., 1999.
9. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
10. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
11. Шабанов А.В. Методологические основы организации и проведения подвижных игр / А.В. Шабанов; отв. ред. Л.В. Ведерникова // XXIII Ер-шовские чтения. Межвузовский сборник научных статей. - Ишим, 2013. -С. 157-159.
12. Шабанов А.В. К вопросу о здоровьесберегающих технологиях в современной школе / А.В. Шабанов, А.В. Малецкий // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. - 2014. - № 10. -С. 93-97.