

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

# «Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по лёгкой атлетике» - является дополнительной предпрофессиональной образовательной программой физкультурно – спортивной направленности.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и на основании Приказов: Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; №730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цик­ла тренировки юных метателей и построение учебно-тренировочного процесса на эта­пах: начальной подготовки, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства .

Также в программе отражены: продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду легкой атлетики – метания. Соотношение распреде­ление объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, участие в соревнованиях по их значи­мости, планируемые показатели соревновательной деятельности режимы тренировочной работы медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. Особенностью представленной программы, является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годично­го цикла тренировки.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решать­ся следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.

2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сбор­ных команд.

Многолетний процесс подготовки легкоатлетов-метателей состоит из нескольких этапов, конечной целью которых является достижение высоких спортивных результатов в оптимальной для каждого вида метания возрастной зоне.

Ориентация подготовки юных метателей на эти требования предполагает

решение конкретных педагогических задач, соответствующих каждому из этапов многолетнего тренировочного процесса и возрастным особенностям растущего организма.

На занятиях в группах **начальной подготовки**, формируется устойчивый интерес к занятиям спортом, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, идет изучение основ техники по виду спорта легкая атлетика. Достигается всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепляется здоровье спортсменов; идет отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика, где дальнейшее совершенствование предполагает специализацию в легкоатлетических метаниях.

Благоприятная возможность для воспитания быстроты, особенно частоты движений, имеется у детей 9-12 лет. Наиболее эффективными средствами развития качества быстроты в этом возрасте будут подвижные и спортивные игры, быстрый бег, прыжковые упражнения, метание легких снарядов как правой, так и левой рукой, выполнение упражнений с большей амплитудой и частотой.

На этапах начальной подготовки необходимо:

- приучать занимающихся к возрастающим физическим и психическим нагрузкам;

- параллельно развивать физические качества и овладевать необходимыми двигательными

навыками, используя сопряженный метод воздействия.

Для развития силовых качеств рекомендуются упражнения:

- прыжковой направленности с отягощениями не более 1/3-1/2 веса собственного тела;

- развития мышц брюшного пресса, спины, стопы.

Для метателей, обучающихся  **на тренировочных этапах,** основными задачами являются:

укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка; укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем организма средствами ОФП и СФП, развитие скоростно-силовых и силовых качеств, специальной быстроты, координации, ловкости; обучение и совершенствование видов метаний и других видов легкой атлетики; приобретение соревновательного опыта и теоретических знаний об особенностях тренировок в метании.

Дальнейшая подготовка метателей на этом этапе осуществляется в соответствии со следующими основными задачами:

- совершенствование технического мастерства;

- расширение соревновательного опыта и совершенствование психологической устойчивости при выступлении на главных соревнованиях сезона;

- индивидуализация специальной силовой и специальной скоростно-силовой подготовки;

- дальнейший рост объема и интенсивности тренировочных воздействий;

- системное использование педагогических и медико-биологических средств восстановления на всех этапах годичного цикла.

**Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период |  | Минимальная наполняемость группы(человек) | Оптималь  ный  (рекомендуемый)  Количественный состав группы  (человек) | Максимальный количе  ственный состав группы  (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академи  ческих часах |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализа  ции) | Углубленной специализа  ции | УТГ-5 | 7 | 8-10 | 12 | 18 |
| УТГ-4 |
| УТГ-3 |
| Начальной специализа  ции | УТГ-2 | 9 | 10-12 | 14 | 12 |
| УТГ-1 |
| Этап начальной подготовки | Свыше одного года | НП-3 | 10 | 12-14 | 20 | 8 |
| НП-2 |
| До одного года | НП-1 | 14-16 | 25 | 6 |

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (МЕТАНИЯ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | |  |
| 1год | Свыше года | | До двух лет | Свыше двух лет |
| ОФП% | 77 | | 70 | 30 | 20 |
| СФП% |  | | 5 | 25 | 30 |
| Техническая подготовка  % | 15 | | 15 | 33 | 35 |
| Тактическая теоретическая, психологическая подготовка % | 5 | | 5 | 7 | 8 |
| Участие в соревнованиях,  тренерская и судейская практика % | 3 | | 5 | 5 | 5  2 |

Методическая часть

В процессе многолетней тренировки юных метателей необходимо руководствоваться следующими методическими положениями.

1. Преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков, юношей

(девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

2. Поэтапное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок при постепенном изменении соотношения ОФП и СФП в сторону увеличения последней. Периодическая смена комплексов применяемых средств физической и технической подготовки.

3. Постоянное совершенствование техники избранного вида метания. Использование облегченных и утяжеленных снарядов.

4. Комплексное развитие физических качеств на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное совершенствование ведущих качеств в наиболее благоприятные для них возрастные периоды.

5. Рациональное построение макро-, мезо-, микроциклов подготовки спортсменов.

6. Учет индивидуальных особенностей адаптации организма к тренировочным воздействиям.

Целостная структура спортивной тренировки юных спортсменов характеризуется:

1. Определенным соотношением различных сторон подготовки (физической, технической, психологической).

2. Оптимальным соотношением величины нагрузки (объем, интенсивность, направленность, координационная сложность).

3. Рациональной организацией ведущих звеньев тренировки (периоды, этапы, циклы и т.д.).

**Учебный план**

Распределение времени в учебном плане па основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. Примерный учебный план рассчитан на 46 недели годичного цикла.

**На этап начальной подготовки** набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям легкой атлетикой. Специализация начинающих легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков.

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

- укрепление здоровья,

- улучшение физического развития,

- овладение основами техники выполнения упражнений

- разносторонняя физическая подготовленность,

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

- воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

# **Учебный план**

# **групп начальной подготовки первого года обучения**

**6часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | % | Количество часов  в году |
| Количество часов в неделю 6часов |  | 276 |
| Общая физическая подготовка | 72 | 198 |
| Специальная физическая подготовка | 0 | 0 |
| Техническая подготовка | 15 | 41 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 14 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 2 | 5 |
| Медицинское обследование | 1 | 4 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**групп начальной подготовки 2-3 годов обучения 8часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | % | Количество часов  в году |
| Количество часов в неделю 6часов |  | 368 |
| Общая физическая подготовка | 70 | 257 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 20 |
| Техническая подготовка | 15 | 54 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 22 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 3 | 12 |
| Медицинское обследование | 1 | 3 |

Группы начальной подготовки.

**Толкание ядра**

Задачи обучения и тренировки: освоить технику толкания ядра с места, стоя боком и лицом по направлению толкания; повысить уровень общей физической подготовленности; развитие быстроты, скоростно-силовых качеств; развитие гибкости; улучшение координации движений.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Толкание ядра с места и со скачка. Толкание набивных мячей (весом от 2 до 3 кг) и других снарядов вертикально вверх, вперёд – вверх из исходного положения: стоя лицом, в полуобороте и боком в сторону толкания ядра (ядро и правая рука находятся у плеча). Многократные скачки на правой ноге из исходного положения для толкания ядра, скачки на правой и левой ноге в сочетании с махом левой правой ноги, прыжки с места спиной назад, подскоки на правой и левой ноге, бег спиной по направлению толкания.

Основные средства тренировки: Спринтерский бег на отрезках от 30 до 200 м, упражнения с барьерами, прыжки в длину и высоту с разбега , различные прыжки с места (тройные, пятерные, десятерные и др.), прыжки через барьеры, скамейки высотой 50-60 см, упражнения с набивными мячами, ядрами разного веса; упражнения с отягощениями малого веса, выполняемые в быстром темпе (гантели , диски штанги мешки с песком грифы от штанги и др.), жим штанги лёжа, рывок, толчок. Сведения рук (рывком) через стороны вверх; кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения, плавание, ходьба на лыжах.

**Метание копья**

Группы начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с основами техники метания копья; обучение технике держания и отведения копья; обучение технике ходьбы и бега с копьем, технике метания копья ( финального усилия) с одного, двух и трех шагов; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие скоростно-силовых качеств; гибкости; ловкости.

Средства и методы обучения спортивной технике: метание копья с места и с разбега, метание копья в цель (круг диаметром 10-15см., квадраты, круги, линии или другие зрительные ориентиры, находящиеся на расстоянии 5-10 м), метание с места различных отягощений(гранаты, мячи, камни), пробежки с копьем, отведение копья при ходьбе и беге с переходом в исходное положение для заключительного усилия. Метание с двух, трех, четырех шагов.

Основные средства тренировки: спринтерский бег от 30-100м, низкие старты, прыжки в высоту и длину, различные прыжки с места(тройной, пятерной, десятерной), прыжки через барьеры (скамейки), многоскоки. Упражнения с отягощением малого веса, направленные на развитие силы всех мышечных групп; гимнастические и акробатические упражнения, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом и тазобедренном суставах. Медленный бег, кроссы, подвижные и спортивные игры, акробатика, гимнастика.

**Метание диска**

Группы начальной подготовки

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с техникой метания диска; освоение техники выпуска диска с указательного пальца; изучение техники замаха руки с диском, стоя лицом, боком и спиной по направлению метания; изучения техники работы ног при метании диска с места и в движении (с полуоборота и боком по направлению метания).

Средства и методы обучения спортивной технике: размахивание с диском в руке, катание диска по полу, земле, подбрасыванию вверх, метание диска невысоко над землёй, вперёд на незначительное расстояние – 6-15м (то же упражнение, но более в быстром темпе на дальность скольжения диска по земле), метание диска с места из исходного положения, стоя боком и спиной в направлении метания, имитация заключительного усилия без снаряда и со снарядам (набивные мячи, волейбольные и баскетбольные покрышки, резиновые жгуты и др.). Метание диска и пр. снарядов, стоя лицом и боком по направлению метания. Метание диска с поворотом. Средства тренировки такие же, как и у толкателей ядра. Большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств, быстроты, координации движений, гибкости. Силовая подготовка без поворота и с поворотом в обе стороны (попеременно).

Основные средства тренировки: метание диска с места и с поворотом, броски ядер, гирь и набивных мячей из различных исходных положений (снизу-вперёд, через голову назад и др.). Прыжки в длину и в высоту, барьерный и спринтерский бег, на отрезки от 30 до 100м, низкие старты, кроссовый бег. Многократные прыжки с отягощением и без отягощений. Прыжки через барьеры, скамейки различной высоты. Силовые упражнения со штангой: жим лёжа, рывок, тяга штанги из-за головы лёжа, сидя и стоя, рывковая тяга, взятие штанги на грудь, приседание (полное и в полу-присед). Силовые упражнения со штангой можно заменить упражнениями с партнёром, гирей, гантелями др. Главное внимание обратить на развитие силы мышц брюшного пресса, рук и стоп. Все силовые упражнения должны выполняться, с учётом характера нервно-мышечных усилий, свойственных при метании диска.

**Теоретическая подготовка**

Темы теоретической подготовки:

- «Физическая культура и спорт в РФ»,

- «Развитие бега в РФ и за рубежом»,

- «Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов»,

- «Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов»,

- «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»,

- «Сущность спортивной тренировки»,

- «Основные виды подготовки юного спортсмена»,

- «Периодизация спортивной тренировки»,

- «Планирование и учет в процессе спортивной подготовки».

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

Задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;

- гармоничное физическое развитие;

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

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

- обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение теоретических знаний;

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;

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

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Групп тренировочного этапа 1,2 года обучения 12часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | % | Количество часов  в году |
| Количество часов в неделю часов |  | 552 |
| Общая физическая подготовка | 28 | 155 |
| Специальная физическая подготовка | 24 | 132 |
| Техническая подготовка | 33 | 182 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8 | 42 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 7 | 37 |
| Медицинское обследование | 1 | 4 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Групп тренировочного этапа 3,4,5 годов обучения 18 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | % | Количество часов  в году |
| Количество часов в неделю 18часов |  | 828 |
| Общая физическая подготовка | 27 | 220 |
| Специальная физическая подготовка | 29 | 262 |
| Техническая подготовка | 25 | 190 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8 | 72 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 10 | 80 |
| Медицинское обследование | 0,5 | 4 |

**Толкание ядра**

Тренировочный этап (спортивной специализации)

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение техники толкания ядра, изучить и закрепить умение вести локоть толкающей руки стороной; изучит и закрепить движение левой руки вперёд вверх; изучить швунгово - вращательные движения бёдрами и тазом; изучить технику разгона снаряда по кругу, стоя спиной по направлению толкания; дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности; добиться гармоничного развития силы всех мышечных групп; дальнейшее повышение уровня развития силовых, скоросто – силовых качеств, гибкости и координации движений.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Толкание набивных мячей и ядра с места и со скачка, стоя лицом и боком по направлению толкания. Толчок штанги от груди вперёд – вверх. Медленное выталкивание одного конца грифа от штанги (другой конец грифа упирается в стену или в стопу партнёра) с последующей ловлей его. Поднимание свободного конца грифа левой рукой хватом сверху, поворачивая бёдра вперёд вверх, толкающая рука находится у плеча, выпрыгивания вверх на правой ноге из исходного положения для толкания ядра, подскоки на правой ноге в положении «ласточка», руки в стороны. Продолжая подскоки, неторопливо повернуть голову вверх, левая нога вытянута. Скачки назад на правой ноге стартовой группировке; из исходного положения «растяжка» (правая нога выпрямлена в коленном суставе, носок правой ноги прижимается к грунту, левая нога после маха упирается в грунт, туловище над правой ногой), подтянуть правую ногу «под себя», т.е. под центр тяжести тела. Из положения стартовой группировки выполнить мах левой ногой назад.

Основные средства тренировки: толкание ядра с места и со скачка. Спринтерский бег на отрезках от 30 до 150 м, барьерный бег, прыжки в высоту и длину. Разнообразные прыжковые упражнения. Метание ядер и набивных мячей из различных исходных положений. Сгибание и разгибание туловища, лёжа на спине и в висе на гимнастической стенке под различными углами: поднимание ног к месту хвата прямо и в сторону вверх. Наклоны вперёд со штангой на плечах. Круговые вращения туловища с весом в руках. Жим штанги на грудь. Выжимание веса ногами лёжа на спине. Выпрыгивание с гирей и другими отягощениями. Ходьба с подскоками с весом на плечах. Вставание с поворотом в левую и правую стороны из положения барьерного шага. Прыжки с места назад, различные прыжки с отягощениями; гимнастические и акробатические прыжки. Спринтерский бег на отрезках от 30 до 150 м. Кроссовый бег. Спортивные игры (баскетбол, футбол).

**Метание Диска**

Тренировочный этап (спортивной специализации).

Задачи обучения и тренировки: освоить технику работы ног при метании диска места; освоить технику старта и входа в поворот (вращение на внутренней части левой стопы, обгон снаряда бедром правой ноги); освоить технику работы ног при движении по кругу (постановку правой ноги в центр круга, постановку левой ноги после поворота ) ,изучение техники метание диска в целом; дальнейшие уровня общей физической подготовленности; развитие скоростно-силовых качеств, гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике: вращение на 180 и 360 градусов на передней части левой стопы без снаряда и с гимнастической палкой на плечах. То же упражнение, но стоя у гимнастической стенки. Выполнение серии поворотов по прямой без отягощений и с отягощениями, с акцентом на ускорение движения ног во второй половине поворота. Метание облегчённого и стандартного диска с места, с полуповорота и поворота. Метание набивных мячей, гантелей, ядер, дисков от штанги с места. Метание диска с 2 и 3 поворотов. Имитация финального усилия («захват») с резиной, амортизаторами и на блоке. Имитация продвижения по кругу с резиной, закреплённой у гимнастической стенки. Прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением на месте и с продвижением без поворотов и с поворотом в обе стороны (попеременно).

Средства тренировки метателей диска такие же, как у толкателей ядра. В силовой подготовке дискоболов, по сравнению с толкателями ядра, больше должно быть упражнений на гибкость и расслабление. Соотношение средств обшей физической и специальной физической подготовки должно быть примерно следующими: 60% - ОФП и 40% всего тренировочного времени на СФП.

**Метание копья**.

Тренировочный этап (спортивной специализации)

Задачи обучения и тренировки: освоить технику отведение копья по прямой линии назад освоить технику «захват» снаряда(обгон тазом и ногами плечевого пояса и руки с копьем); освоить технику движения ног перед заключительным броском снаряда(пяти последних шагов); определить оптимальную длину разбега; дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности, развитие гибкости, подвижности в суставах, координации движений, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

Средства и методы обучения спортивной технике: метание облегченных снарядов и стандартных копий, имитация отведения копья и финального усилия со снарядом и без снарядов. Имитация отведения копья при выполнении 1,2 и 3 шагов. Тоже упражнение выполняется в беге. Имитация «захвата» копья со снарядами, с резиной и различными отягощениями ( диски от штанги, гантели, ядра весом от 2-4кг.) Имитация «тяги» копья с резиной, эспандером, на блоке. Метание мячей с места и разбега весом 300-500,800г. Для девочек и 1000-1500г. Для юношей, метание камней различных размеров. Имитация бросковых шагов со снарядами и без снаряда. Бег скрестными шагами с отведением копья. Различные прыжки и скачки с места сериями. Метание облегченных копий и других легких снарядов в цель и на дальность с места и с отведением на 4-6 шагов. Упражнение на подвижность в плечевых суставах, в позвоночнике и тазобедренных суставах без снарядов, со снарядами и с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: перекладине, брусьях, кольцах.

Основные средства тренировки: метание облегченных и стандартных снарядов, специальные упражнения спринтера, спринтерский короткий бег на коротких дистанциях от 60-80м., низкие старты, повторный бег на отрезках 100-150м. . Различные прыжки с места, на одной и двух ногах, прыжки через барьер 50-70см. прыжки в глубину. Упражнения с отягощениями (штанга, набивные мячи, гантели). Кроссовый бег, барьерный бег, акробатика, гимнастика.

**Воспитательная работа.**

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

Условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами, является единство воспитательных воздействий.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств: любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения, наказания.

При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать проведение походов, тематических вечеров, вечеров отдыха и праздников, совместное посещение крупных соревнований.

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

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

Теоретическая подготовка

Примерные темы теоретической подготовки:

- «Физическая культура и спорт в РФ»,

- «Развитие бега в РФ и за рубежом»,

- «Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов»,

- «Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов»,

- «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»,

- «Сущность спортивной тренировки»,

- «Основные виды подготовки юного спортсмена»,

- «Периодизация спортивной тренировки»,

- «Планирование и учет в процессе спортивной подготовки».

Психологическая подготовка

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

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

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной, предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

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

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

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

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Инструкторская и судейская практика

Одним из важных разделов комплексной подготовки метателей в учебно-тренировочных группах ДЮСШ является инструкторская и судейская прак-

тика. Занимающиеся должны пользоваться принятой в легкой атлетике терминологией, знать правила безопасности при проведении тренировок и соревнований в секторах для метаний и прыжков. Как на стадионе, так и в закрытых легкоатлетических манежах, правила поведения и страховки при занятиях с отягощениями и штангой, соблюдать основные гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. С первых лет тренировок в легкоатлетических метаниях занимающиеся должны освоить основные правила проведения соревнований в метаниях, знать требования к спортивным снарядам, уметь правильно пользоваться рулеткой и секундомером при измерении результатов контрольных упражнений. Для воспитания инструкторских навыков у юных метателей необходимо развивать умения находить ошибки при выполнении различных упражнений и элементов техники, правильно показывать упражнения из пройденного материала.

На 3-м, 4-м годах обучения в ТГ занимающиеся должны привлекаться тренером в качестве помощника при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами младшего возраста, при проведении контрольно-переводных испытаний.

**Приёмные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки.**

**Для групп 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | юноши | | девушки | |
| Скоростные качества | | Челночный бег 3\*10м  не более 9,7 | | Челночный бег 3\*10м  не более 10с |
| Прыжок в длину с  места, не менее 130 см | | Прыжок в длину с  места, не менее 125 см |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжки через скакалку в течение 30с не менее 28 прыжков | | Прыжки через скакалку в течение 30с не менее 35 прыжков |

**Для групп 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | юноши | | девушки | |
| Скоростные качества | | Челночный бег 3\*10м  не более 9,6 | | Челночный бег 3\*10м  не более 9,9с |
| Прыжок в длину с  места, не менее 140 см | | Прыжок в длину с  места, не менее 135 см |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжки через скакалку в течение 30с не менее 28 прыжков | | Прыжки через скакалку в течение 30с не менее 35 прыжков |
| **Для групп 3 года обучения** | | | | |
|  | юноши | | девушки | |
| Скоростные качества | | Челночный бег 3\*10м  не более 9,5 | | Челночный бег 3\*10м  не более 9,8с |
| Прыжок в длину с  места, не менее 130 см | | Прыжок в длину с  места, не менее 125 см |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжки через скакалку в течение 30с не менее 30прыжков | | Прыжки через скакалку в течение 30с не менее 40 прыжков |

**Приемные нормативы и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации).**

**Для групп 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | юноши | | девушки | |
| Скоростные качества | | бег 60м с высокого старта  не более 9,5с | | бег 60м  не более 10,5с |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с  места, не менее 180 см | | Прыжок в длину с  места, не менее 170 см |
| Тройной прыжок с места, не менее 5м30см | | Тройной прыжок с места, не менее 5м00см |
|  | Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, не менее 9м00см | | | Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, не менее 7м00см |

**Для групп 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | юноши | | девушки | |
| Скоростные качества | | бег 60м с высокого старта  не более 9,4с | | бег 60м  не более 10,4с |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с  места, не менее 180 см | | Прыжок в длину с  места, не менее 170 см |
| Тройной прыжок с места, не менее 5м40см | | Тройной прыжок с места, не менее 5м10см |
|  | Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, не менее 9м00см | | | Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, не менее 7м00см |

**Для групп 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | юноши | | девушки | |
| Скоростные качества | | бег 60м с высокого старта  не более 9,3с | | бег 60м  не более 10,3с |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с  места, не менее 180 см | | Прыжок в длину с  места, не менее 170 см |
| Тройной прыжок с места, не менее 5м50см | | Тройной прыжок с места, не менее 5м20см |
|  | Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, не менее 9м10см | | | Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, не менее 7м00см |

**Для групп 4 года обучения**

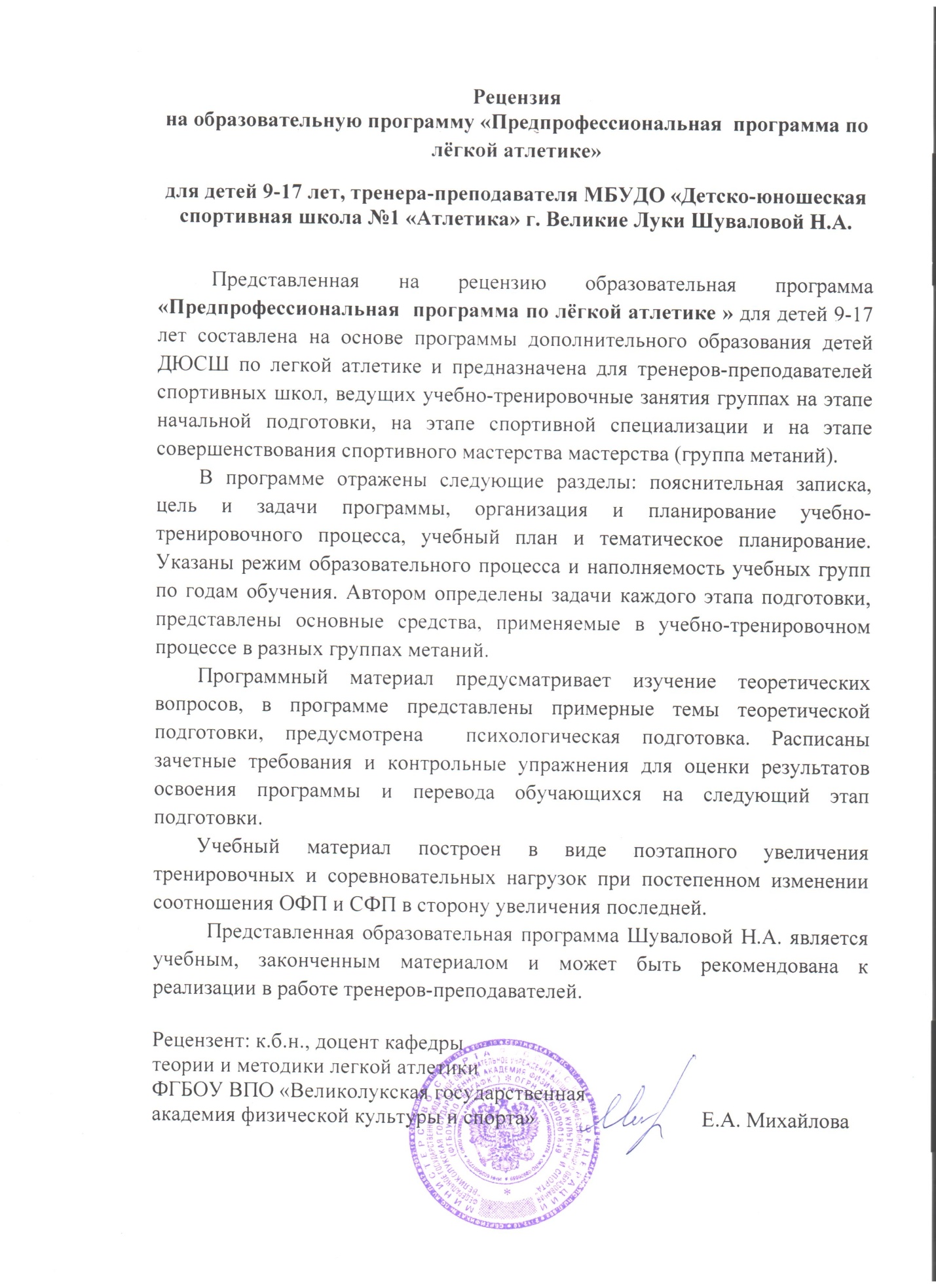
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | юноши | | девушки | |
| Скоростные качества | | бег 60м с высокого старта  не более 9,2с | | бег 60м  не более 10,2с |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с  места, не менее 190 см | | Прыжок в длину с  места, не менее 175 см |
| Тройной прыжок с места, не менее 5м30см | | Тройной прыжок с места, не менее 5м30см |
|  | Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, не менее 9м20см | | | Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, не менее 7м00см |

**Для групп 5 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | юноши | | девушки | |
| Скоростные качества | | бег 60м с высокого старта  не более 9,1с | | бег 60м  не более 10,0с |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с  места, не менее 190 см | | Прыжок в длину с  места, не менее 180 см |
| Тройной прыжок с места, не менее 5м30см | | Тройной прыжок с места, не менее 5м20см |
|  | Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, не менее 9м30см | | | Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, не менее 7м10см |

**Перечень используемой литературы.**

1. **Лямцев М.И. Легкая атлетика**. Учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, утв. Комитетом по Ф К и С , 1977г
2. **А.В.Коробов, В.Н.Городенцев Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
3. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина **Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
4. В.Г.Никитушкин **Легкая атлетика.(бег на короткие дистанции)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г
5. А.Д.Комарова **Легкая атлетика.(многоборья)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту1989г
6. **Легкая атлетика: критерии отбора.** В.Б.Зеличенок, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Терра-Спорт,2000г
7. **Подготовка легкоатлета: современный взгляд.** И.А.Тер-Ованесян.-М.: Терра-Спорт,2000г
8. **Прыжок в длину: многолетняя подготовка.** В.Б.Попов-М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г
9. **Тренировка спринтера.** Е.Д.Гагуа -М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г
10. **Подготовка спортсменов в горных** **условиях**. Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер -М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2000г
11. **Спорт и личность.** А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн Методические рекомендации.Изд-во Советский спорт» М.2008г

****