

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КАРАКУЛИНСКАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята

на педагогическом совете
МБУДО «Каракулинская ДЮСШ»
Протокол № 1
« 30 » августа 2019 г



«Утверждаю»

Директор

МБУДО «Каракулинская ДЮСШ»
«Каракулинская ДЮСШ»
« 30 » августа 2019 г

О.В. Памеева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

для группы СОЭ
возраст обучающихся 8-18 лет
срок реализации программы: 3 года

Автор:

Котов Алексей Александрович
тренер-преподаватель
по легкой атлетике
МБУДО «Каракулинская ДЮСШ»

с. Каракулино, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике составлена в соответствии:

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, от 24.04.2013 № 220.
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Актуальность данной программы:

Жизнь в 21-м веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Современные дети слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни. Занять, заинтересовать детей и подростков нужной и полезной деятельностью является главной задачей в создавшемся положении.

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей, обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - Программа) «Легкая атлетика» направлена на подготовку юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение обучающихся в состав сборной команды района и Удмуртской Республики.

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Лёгкая атлётика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды (спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.) спортивную ходьбу, технические виды (вертикальные прыжки в высоту, прыжок с шестом; горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок; метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

В учебной программе отражены основные задачи; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса баскетболистов на спортивно-оздоровительном этапе. Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение поставленной

цели: содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности закаливание, охрана здоровья, расширение функциональных возможностей организма и формирование устойчивого интереса к занятиям;

Достижения цели способствуют решению следующих **задач:**

Развивающие:

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;

формирование жизненно важных двигательных умений и навыков овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях легкой атлетике. **Образовательные:**

- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта;
 - использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
 - научить элементарным навыкам самоконтроля и самостоятельной формы занятий физической культурой;
 - обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
 - подготовить обучающихся к выполнению норм и требований данной программы;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Адресаты программы: Возраст занимающихся, участвующих в реализации Программы 8-18 лет.

Объем и срок реализации программы: Программа рассчитана на 52 недели из них 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель тренировок по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Недельная нагрузка 6 часов. Всего 312 часов в год, в том числе контрольно-переводные мероприятия и участие в соревнованиях. Срок реализации программы 3 года.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на 2019-2022 г.г.

№	Содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	6
2	Практическая подготовка:	
	Общая физическая подготовка	194
	Специальная физическая подготовка	49
3	Техническая подготовка	-
4	Участие в соревнованиях	15
5	Медконтроль	4
6	Восстановительные мероприятия	36
7	Инструкторская и судейская практика	4
8	Контрольно-переводные испытания	4
ИТОГО:		312

Режим тренировок: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- групповые и индивидуальные теоретические занятия
- итоговое и промежуточное тестирование
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях

Ожидаемые результаты: выполнение контрольных нормативов, попадание в сборную команду района по баскетболу, выполнение разрядов.

Способы проверки ожидаемых результатов: соревнования, контрольные тренировки.

К концу обучения обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа должны

знать:

1. Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закалывание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
2. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики.
3. Понятия о технике бега и спортивной ходьбы. Классификацию. Структуру бега и ходьбы. Технику бега и ходьбы при спусках, подъемах. Ошибки при выполнении техники бега и спортивной ходьбы и их исправления.
4. Правила соревнований по легкой атлетике, инструкторская и судейская практика.
5. Основные средства восстановления.

уметь:

1. Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.

4. Системность, последовательность и наглядность обучения.

5. Выполнить контрольные упражнения.

Контроль за реализацией программы: контроль учета спортивных результатов, внутришкольный контроль..

Контрольные мероприятия по оценке качества подготовки обучающихся проводятся 2 раза на начало и конец учебного года. В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки в соответствии с установленными нормативными требованиями, является основанием для перевода в группу следующей ступени подготовки. Обучающиеся, не выполнившие требования программы для данной группы, остаются для повторения курса обучения.

Формы воспитательной работы: в течение года будет проводиться работа с детьми (походы, беседы, субботники, чаепития и т.д.); работа с родителями (беседы и т.д.); работа со школой (проведение совместных мероприятий, встречи с классными руководителями и т.д.)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте - важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего физического качества - быстроты. Известно, что темп - один из основных показателей скорости (число шагов в секунду) - не увеличивается уже начиная с 12-13-летнего возраста, а наивысшие его показатели зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9-12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движения. Это специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты. На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости.

Содержание тренировочных занятий

1. Общая и специальная физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, кроссовый бег (км), ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (4х9м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег, барьерный бег и т.д.)
- гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стойка на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на брусьях (висы и упоры, подъём переворотом и т.д.), лазание и перелазание и т.д., упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости).
- спортивные игры (элементы баскетбола и учебная игра, футбол, элементы волейбола и учебная игра)
- подвижные игры («Перестрелка», «салки мячом», «гусеница», «рэгби», «снайперы», «мяч соседу», «удочка», «мяч ловцу», «пионербол», «воробы и вороны», «ловля оленей», «Лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)
- упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах)
- упражнения на расслабление
- лыжи (прохождение дистанции до 5км; обучение классическим лыжным ходам; преодоление спусков и подъёмов, эстафеты на лыжах)

2. Обучение основам техники лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, высокий и низкий старт, техника бега).

3. Теоретическая подготовка (правила техники безопасности во время занятий; история легкоатлетического спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка; правила соревнований и т.д.).

Основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Разделы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Бег на короткие дистанции	
Общая физическая подготовка (%)	76-79
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническая подготовка (%)	15-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1
Бег на средние и длинные дистанции	
Общая физическая подготовка (%)	76-79
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническая подготовка (%)	15-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1
Спортивная ходьба	
Общая физическая подготовка (%)	76-79
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническая подготовка (%)	15-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1
Прыжки	
Общая физическая подготовка (%)	76-79
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническая подготовка (%)	15-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1
Метания	
Общая физическая подготовка (%)	76-79
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническая подготовка (%)	15-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1
Многоборье	
Общая физическая подготовка (%)	75-87
Специальная физическая подготовка (%)	10-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	

Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Спортивная ходьба	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Содержание программы

Теоретическая подготовка:

1. Техника безопасности на занятиях.
2. История развития легкой атлетики.
3. Личная и общественная гигиена.
4. Питание юных спортсменов.
5. Строение организма спортсмена.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практическая подготовка:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Участие в соревнованиях.
4. Инструкторско-судейская практика.
5. Контрольные и переводные испытания.
6. Техничко-тактическая подготовка.
7. Медико-биологический контроль.
8. Восстановительные мероприятия.

Теоретическая подготовка.

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

1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Поведение на улице во время передвижения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Порядок и содержание работы спортивной секции.

2. История развития легкой атлетики.

Значение легкой атлетики в жизни современных людей. Эволюция спортивного инвентаря и экипировки легкоатлетов. Первые соревнования по легкой атлетике в России и за рубежом. Популярность легкой атлетики в нашей стране и во всем мире. Правила соревнований: современные и прошлых лет. Первые стадионы и эволюция покрытия беговой дорожки.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Участие российских спортсменов на этих соревнованиях. Спортсмены Удмуртии на крупнейших международных форумах. Лучшие легкоатлеты Удмуртии. Легкая атлетика в Каракулинском районе.

3. Личная и общественная гигиена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви легкоатлета, мест занятий, снаряжения. Правильный подбор одежды обуви для предотвращения травм, обморожений, болезней дыхательной системы. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Рекомендации по построению режима дня.

4. Питание юных спортсменов.

Значение правильного и здорового питания юных легкоатлетов. Рациональное питание. Питание перед тренировочным занятием, питание во время тренировки. Значение витаминов для человеческого организма. Белки. Жиры. Углеводы. Последствия при недостаточном количестве в рационе этих жизненно необходимых элементов. Минералы. К чему может привести их отсутствие и недостаток. Последствия неправильного питания. Рекомендации по режиму питания.

Характеристика продуктов по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

5. *Строение организма спортсмена.*

Анатомия человеческого организма. Особенности строения организма детей школьного возраста. Особенности строения организма спортсмена. Влияние физических нагрузок на организм юного спортсмена. Последствия при перенагрузках и перетренировках. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов. Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на средние и длинные дистанции.

6. *Врачебный контроль и самоконтроль.*

Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность. Травматизм и заболевания, 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 и сауны.

Практическая подготовка.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Физическая подготовка условно делится на общую и специальную.

1. *Общая физическая подготовка.*

Средства общей физической подготовки включают в себя подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног, направленных на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. ОФП включают в себя упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок постепенно снижается.

2. *Специальная физическая подготовка.*

Включает в себя бег и ходьбу во всех их разновидностях: бег в равномерном и переменном темпе, повторный бег, интервальный бег, бег и ходьба в гору по снегу и песку. К специальным средствам подготовки бегунов относятся так же прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

3. *Участие в соревнованиях.*

1. Участие во всех школьных соревнованиях по легкой атлетике.
2. Участие в школьных соревнованиях по другим видам спорта.
3. Участие в районных соревнованиях по легкой атлетике.
4. Участие в районных соревнованиях по другим видам спорта.
5. Участие в республиканских соревнованиях по легкой атлетике и лыжному спорту.
6. Участие в Российских соревнованиях по легкой атлетике.

4. *Инструкторско-судейская практика.*

На третьем году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны периодически привлекаться в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера, судьи при участниках, судьи контролера и т.д.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят на секцию. Если же рассматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической подготовленности, либо из-за неумения выполнять элементарные движения рук и ног, т.е. из-за отсутствия элементарного двигательного навыка.

Техническая подготовка подразумевает так же применение специально беговых упражнений. Хотя эти упражнения подготовительного характера, но на начальных этапах спортивной тренировки они очень важны и необходимы. СБУ, прежде всего, необходимы для того, чтобы начинающий спортсмен с первых дней тренировок правильно научился бегать. Комплекс СБУ подобран таким образом, что каждое упражнение имитировало одно или сразу несколько фаз бега.

Комплекс СБУ:

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Бег с захлестыванием голени.
3. Лесгинка с одновременной работой рук.
4. Бег с разворотом таза.
5. Бег прыжками.
6. Семенящий бег.

При выполнении всего комплекса упражнений нужно обращать внимание на правильность постановки стопы, работы рук.

Тактическая подготовка: в соревнованиях любого уровня чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции напрямую зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяются три цели:

1. Показ запланированного результата.
2. Выигрыш соревнований или быть в числе призеров.
3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На этапе начальной подготовки чаще всего применяется первый вариант тактических действий.

6. Медико-биологический контроль.

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

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

7. Восстановительные мероприятия.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы:

1. *Педагогические:* применение этих средств предполагает использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и т.д.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро -, мезо - и макроциклах.

2. *Психологические:* к психологическим средствам относятся:

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

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

3. *Медико – биологические*: включают: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидропроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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 уметь 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.

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 ДЮСШ. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-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.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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