

АННОТАЦИЯ ПО ПРОГРАММЕ ДО ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.

Учебная программа для дополнительного образования по легкой атлетике составлена на основе примерной учебной программы, Типового положения о детско-юношеской спортивной школе, нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и научными исследованиями.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочного; 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.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в дополнительном образовании - воспитание спортсменов высокой квалификации.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка помощников и судей по легкой атлетике.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

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

Учебная программа рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе(дополнительном образовании) состоящий: из трех лет в группах начальной подготовки и пяти лет - в учебно-тренировочных группах.

Задачи на этапах подготовки:

В группах начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

В учебно-тренировочных группах:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники видов легкой атлетики;
- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;
- овладение основами знаний по тренировке;
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);

б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);

в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку юного спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

1) тренировочные задания;

2) тренировочные занятия и их части;

3) микроциклы;

4) мезоциклы;

5) макроциклы (периоды тренировки годовые и полугодовые);

6) стадии;

7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Ожидаемый результат:

Основные задачи на соревновательном этапе:

1. совершенствование техники беговых видов, прыжков и метаний;

2. улучшение спортивного результата прошлого года.

Спортсмен должен участвовать в 2-4 соревнованиях.

Основные задачи на заключительном этапе годового цикла (основных соревнований):

1. достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;

2. улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлогодним;

3. выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.