# Муниципальное бюджетное учреждение Шелеховского района спортивная школа «Юность»

|  |  |
| --- | --- |
| Принято  на тренерском совете  МБУ ШР СШ «Юность»  Протокол № \_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  Директор МБУ ШР СШ «Юность»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Д.Домнич  «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_2019 |

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

*(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220 и изменений от 16.02.2015г № 133, внесенных в приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220*

*«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»)*

|  |
| --- |
| **Срок реализации Программы:**   * на этапе начальной подготовки – 3 года; * на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет; * на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений. |
|  |

г.Шелехов – 2019г.

### СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
   1. Продолжительность этапов спортивной подготовки
   2. Соотношение объемов тренировочного процесса
   3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
   4. Режимы тренировочной работы
   5. Медицинские, возрастные и психофизические требования
   6. Предельные тренировочные нагрузки
   7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
   8. Требования к количественному и качественному составу групп
   9. Объем индивидуальной спортивной подготовки
   10. Структура годичного цикла
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
   1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности
   2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
   3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
   4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
   5. Программный материал для практических занятий
   6. Рекомендации по организации психологической подготовки
   7. Планы применения восстановительных средств
   8. Планы антидопинговых мероприятий
   9. Планы инструкторской и судейской практики
4. . СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
   1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки
   2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки
   3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки
   4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, методические указания по организации тестирования
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ
6. ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по легкой атлетике (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Минспорта РФ от 24.04.2013г. № 220, и изменений, вносимых в данный стандарт, утвержденных приказом Минспорта РФ от 16.02.2015г. № 133 «О внесении изменений в приказ Минспорта РФ от 24.04.2013г. № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»».

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка спортсменов в МБУ ШР СШ «Юность», воспитание спортсменов высокой квалификации, членов спортивных сборных команд Иркутской области и России, профессиональное самоопределение спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно- методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлетов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

* формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
* отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
* ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
* овладение методами определения уровня физического развития легкоатлета и корректировки уровня физической готовности;
* получение спортсменами знаний в области физической культуры и спорта, освоение правил и тактики ведения спортивной борьбы, изучение истории легкой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;
* формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
* систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
* воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
* повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
* осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд России, области, города;
* подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по легкой атлетике.

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов: теоретическую, техническую, тактическую, общефизическую, специально-физическую, психологическую, соревновательную.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по легкой атлетике.

#### Характеристика видов легкой атлетики, отличительные особенности, специфика организации подготовки

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, легкоатлетические многоборья.). Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег (спринтерский бег и бег на выносливость, бег с барьерами, эстафеты, кросс, горный бег, марафон, бег с препятствиями), прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра), многоборье.

Занятия легкой атлетикой могут проводиться круглогодично как в помещениях, так и на открытом воздухе. При выполнении легкоатлетических упражнений в работу вовлекается значительное количество мышц человека, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. В процессе занятий развиваются кондиционные (быстрота, [сила,](http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86) [выносливость](http://sportwiki.to/%D0%92%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), [гибкость](http://sportwiki.to/%D0%93%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)) и координационные способности. Результаты в легкой атлетике имеют строгое количественное измерение, что обеспечивает их объективность и возможность использования в качестве критериев уровня физического развития людей различного пола и возраста. [Легкая атлетика](http://sportwiki.to/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) является частью физической культуры, которая представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей. Она представлена во всех структурных элементах системы физической культуры: физкультурном образовании, физической рекреации, спорте, двигательной [реабилитации](http://sportwiki.to/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D1%8B), физической культуре.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней, в тренировочный процесс многих других видов спорта, используется в армейской подготовке, массовом оздоровлении населения, лечебной физкультуре, комплексе ГТО. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

**Классифицировать легкоатлетические виды спорта** можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация легкоатлетических видов спорта по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин — 56 и 15 видов спорта, соответственно. Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы. По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости. Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные).

**Группы видов легкой атлетики**:

**Ходьба** — циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин. У женщин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10 км; в манеже — 3, 5 км; на шоссе — 10, 20 км. У мужчин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10, 20 км; в манеже — 3, 5 км; на шоссе — 35, 50 км.

**Бег** делится на категории: гладкий бег, бег с барьерами, бег с препятствиями, эстафетный бег, бег по шоссе, кросс.

**Гладкий бег** — циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300—600 м), специальной выносливости.

**Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции**: 50, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

**Длинный спринт** -проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

### Бег на выносливость:

- ***средние дистанции:*** 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля — проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

- длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10 000 (К) м - проводится на стадионе (в манеже — только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

- ***сверхдлинные дистанции*** — 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км — проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- ***ультрадлинные дистанции*** — бег 24 часа проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль — самую длинную дистанцию непрерывного бега.

**Бег с барьерами** — по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300 м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

**Бег с препятствиями** — по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин — 2000 м; дистанции у мужчин — 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

**Эстафеты** — по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4х 100 м и 4х400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4 х 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Также могут проводиться соревнования на стадионе и пересеченной местности и шоссе с различной длинной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты — мужчины и женщины).

С 2017 г в программу соревнований введены эстафеты: 100 м + 200 + 300м + 400; 4х800м — у мужчин, и женщин.

**Кроссовый бег** — бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции — 1, 2, 3, 5,6, 8,10, 12 км; у женщин — 1, 2, 3, 4, 5,6 км.

**Трейл -** бег по пересеченной местности в усложненных условиях, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

**Легкоатлетические прыжки** делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: прыжки в высоту с разбега и прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: прыжки в длину с разбега и тройной прыжок с разбега.

#### Вертикальные прыжки

* *прыжок в высоту с разбега* — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

*- прыжок с шестом с разбега* — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

#### Горизонтальные прыжки

*- прыжки в длину с разбега* — по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

*- тройной прыжок с разбега* — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже.

**Легкоатлетические метания** можно разделить на следующие группы: метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега, метание снарядов из круга, толкание снаряда из круга. Причем в метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот — только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

- *Метание копья* (гранаты, мяча) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

*- Метание диска, молота* — ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

*- Толкание ядра* — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

**Классическими видами многоборья** являются: у мужчин — десятиборье, у женщин — семиборье.

*- Десятиборье:*100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье,1500 м.

*- Семиборье:* 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

*К неклассическим видам многоборья* относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин — пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин — девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, проводится для школьников 11—13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Программа направлена на качественную организацию тренировочного процесса и достижение максимальных спортивных результатов лицами, проходящими спортивную подготовку. Наличие в программе большого спектра форм, методов, методик, технологий, комплексов подготовки позволяют эффективному достижению спортивного результата.

#### Структура системы многолетней подготовки

Планирование годичного цикла тренировки лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивной школе определяется:

* задачами, которые поставлены в годичном цикле;
* закономерностями развития и становления спортивной формы;
* периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
* календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годичного цикла подготовки (52 рабочие недели, режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период активного отдыха спортсмена) разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Зачисление лиц на прохождение программы спортивной подготовки по легкой атлетике может осуществляться на любой год занятий этапа начальной и тренировочной подготовки, этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, на основании сдачи вступительных нормативов на этап подготовки и год занятий в соответствии с уровнем показанных результатов (таблица нормативов).

Подготовка по Программе предполагает 4 этапа:

* начальный этап подготовки (3 года).
* тренировочный этап (начальная специализация до двух лет);
* тренировочный этап **(у**глубленная специализация свыше двух лет);
* этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений).

### Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки (до 3-х лет) осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, оздоровление, овладение основами техники бега, прыжков, метаний. На данном этапе необходимо включать в занятия упражнения повышенной эмоциональности.

По окончании годичного цикла юные спортсмены выполняют нормативы для перевода на следующий год (этап) подготовки и участвуют в соревнованиях.

### Тренировочный этап. Начальная специализация.

На тренировочном этапе (до 2-х лет) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание занимает разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены выполняют нормативы для перевода на следующий год (этап) подготовки и участвуют в соревнованиях.

### Тренировочный этап. Углубленная специализация.

При планировании занятий на тренировочном этапе (свыше 2-х лет) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение нормативов для перевода на следующий год (этап) подготовки.

### Этап совершенствования спортивного мастерства.

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие

### принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. *Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
2. *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
3. *Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.
4. *Направленность на максимально возможные достижения.*

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

1. *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.
2. *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.*

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

1. *Возрастание нагрузок.*

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

1. *Индивидуализация спортивной подготовки.*

Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

1. *Единство общей и специальной спортивной подготовки.*

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

1. *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

#### Ожидаемые результаты реализации программы спортивной подготовки.

На этапе начальной специализации:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

На тренировочном этапе углубленной специализации:

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. *Система спортивного отбора включает:*

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

### 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

* 1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика и составляет:

* + - на этапе начальной подготовки – 3 года;
    - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) –5 лет;
    - на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 9 лет*,* желающие заниматься легкой атлетикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 17 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

Таблица 1

### Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для**  **зачисления в группы (лет)** | **Минимальная наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 2 |

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по легкой атлетике представлены в таблице 2.

Таблица 2

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствания спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыш е года** | **До двух лет** | **Свыш е двух**  **лет** |
| ***Бег на короткие дистанции*** | | | | | |
| Общая физическая  подготовка% | 76-79 | 73-78 | 29-38 | 18-27 | 18-23 |
| Специальная физическая  подготовка% | 22-28 | 26-33 | 26-34 |
| Техническая подготовка % | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25-31 | 28-35 |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка % | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская  практика % | 0.5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |
| ***Бег на средние и длинные дистанции*** | | | | | |
| Общая физическая  подготовка% | 76-79 | 73-78 | 50-60 | 41-48 | 20-24 |
| Специальная физическая  подготовка% | 12-15 | 15-18 | 30-36 |
| Техническая подготовка % | 15-17 | 15-17 | 18-22 | 20-24 | 22-27 |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка % | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 |
| Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская практика % | 0.5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |
| ***Спортивная ходьба*** | | | | | |
| Общая физическая  подготовка% | 76-79 | 73-78 | 50-60 | 41-48 | 20-24 |
| Специальная физическая  подготовка% | 12-15 | 15-18 | 30-36 |
| Техническая подготовка % | 15-17 | 15-17 | 18-22 | 20-24 | 22-27 |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка % | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская  практика % | 0.5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |
| ***Прыжки*** | | | | | |
| Общая физическая  подготовка% | 76 - 79 | 73 - 78 | 29 - 38 | 19 - 27 | 18 - 23 |
| Специальная физическая  подготовка% | 22 - 28 | 26 - 33 | 26 - 34 |
| Техническая подготовка % | 15 - 17 | 15 - 17 | 24 - 30 | 25 - 31 | 28 - 35 |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка % | 5 - 6 | 6 - 7 | 7 - 9 | 9 - 11 | 11 – 13 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская  практика % | 0,5 - 1 | 1 - 3 | 3 - 4 | 5 - 6 | 6 – 7 |
| ***Метания*** | | | | | |
| Общая физическая  подготовка% | 76 - 79 | 73 - 78 | 29 - 38 | 19 - 27 | 18 - 23 |
| Специальная физическая  подготовка% | 22 - 28 | 26 - 33 | 26 - 34 |
| Техническая подготовка % | 15 - 17 | 15 - 17 | 24 - 30 | 25 - 31 | 28 - 35 |
| Тактическая, теоретическая, | 5 - 6 | 6 - 7 | 7 - 9 | 9 - 11 | 11 – 13 |
| психологическая подготовка % |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская  практика % | 0,5 - 1 | 1 - 3 | 3 - 4 | 5 - 6 | 6 – 7 |
| ***Многоборье*** | | | | | |
| Общая физическая  подготовка% | 75 - 87 | 73 - 82 | 61 - 66 | 33 - 39 | 20 - 25 |
| Специальная физическая  подготовка% | 10 - 20 | 15 - 20 | 20 - 30 | 40 - 61 | 57 - 69 |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка % | 2 - 4 | 2 - 4 | 3 - 5 | 3 - 6 | 5 – 8 |
| Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская практика % | 0,5 - 1 | 1 - 3 | 3 - 4 | 5 - 6 | 6 – 7 |

* 1. **Планируемые показатели соревновательной деятельности по легкой атлетике**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

*контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

*отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

*основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет совершенствовать тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных самбистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных резуль- татов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса, повышение уровня тренированности.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика представлены в таблице 3.

Таблица 3

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап**  **совершенствования**  **спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Контрольные | 5 - 9 | 8 - 12 | 11 -16 | 14 - 21 | 17 - 28 |
| Отборочные | - | 1 - 2 | 2 - 4 | 2 - 5 | 2 - 6 |
| Основные | - | 1 - 2 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 6 |

* 1. **Режим тренировочной работы**

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Тренировочный план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы в т.ч. в условиях спортивно- оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам и плану спортивной подготовки спортсменов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

* перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года);
* ежегодное планирование;
* ежеквартальное планирование;
* ежемесячное планирование.

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

* разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы.

При условии сдачи нормативов контрольно-переводного тестирования осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### Возрастные, медицинские и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

#### Возрастные особенности физического развития юных спортсменов.

При реализации данной программы учитываются возрастные и гендерные особенности развития двигательных способностей детей (сенситивные периоды). Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом возрастных и психофизиологических требований - сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Наряду с этим, необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у юношей являются: аэробные возможности организма после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности (стимулирующие воспитание специальной выносливости) - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный (стимулирующие воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей;

Сведения о возрастных рубежах сенситивных периодов представлены в таблице 4.

Таблица 4

### Сенситивные периоды развития двигательных качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Двигательные качества** | **Возраст** | |
| **девочки** | **мальчики** |
| Гибкость | 5-7 лет | 9-10 лет |
| Координация | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Быстрота | 9-12 лет | 11-13 лет |
| Общая выносливость | 10-12 лет | 15-18 лет |
| Специальная выносливость | 9-12 лет | 15-18 лет |
| Сила | 14-17 лет | 16-17 лет |
| Скоростно-силовые качества | 9-12 лет | 14-17 лет |

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Этап начальной подготовки. В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать техникой сложных движений. Они хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся детали. Поэтому при обучении технике легкоатлетических видов предпочтительнее использовать целостный метод обучения в беге, ходьбе, прыжках в длину, метании мяча и обучение крупным связкам без дробления на элементы в прыжках в длину, высоту, тройным и метаниях. Это позволит юным легкоатлетам усвоить главное в содержании упражнений**.** Внимание детей 10-12 лет развито еще слабо. Устойчивый интерес к упражнению, которое не может быть выполнено сразу, возникает только в том случае, если обучение проходит эмоционально, подкрепляется наглядным пособием, и оценивается тренером. Важное значение в подготовке юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки имеет метод сопряженного воздействия, предусматривающий посредством специальных упражнений легкоатлета и методических приемов одновременное осуществление технической подготовки и развития физических качеств (В. М. Дьячков). Задачи одновременного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники с успехом решаются при использовании технических средств обучения и тренажерных устройств общей направленности. Контроль за техникой выполнения упражнений необходимо осуществлять с разминки и общеразвивающих упраж- нений. Предметом наблюдения должна являться и осанка спортсменов — свободное положение плеч и предплечий, постановка стопы на грунт движением «сверху вниз» и строго в продольном направлении без разворота. Особое значение приобретают ускорения в конце разминки, при выполнении которых необходимо следить за свободой и непринужденностью движений.

Тренировочный этап охватывает возраст 12-17 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонкодифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений, повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 16-18 лет приходится на этап совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки юных бегунов и определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетием тренировочном процессе юных легкоатлетов.

**Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:**

* соответствие возраста этапу или году прохождения спортивной подготовки;
* прохождение предварительного индивидуального отбора перед переводом на следующий этап подготовки;
* соответствие уровня физической подготовленности;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям;
* -соблюдение общероссийских антидопинговых правил антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### Возрастные требования

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом

спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика и указанных в таблице 3 настоящей Программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

#### Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по легкой атлетике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Все занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно- физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского обследования.

Медицинское обследование - в начале и конце тренировочного года в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Оцениваются состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По показаниям специалистов вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки - уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам рационального питания.

Этапное комплексное обследование (ЭКО) - основная форма, используемая для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки. Этапные обследования 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности (ЧСС, АД, ортоклинопробы, ЭКГ, тремография и т.д.).Текущее обследование (ТО) -проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена эффективности применяемых средств восстановления.

#### Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение возбуждения перед соревнованием способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед состязанием может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием, и во время соревнования, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

### Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в легкой атлетике от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице 5 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 5

### Предельные объемы тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап**  **совершенст- вования**  **спортивного мастерства** |
| **1 г.** | **2 г.** | **3 г.** | **1 г.** | **2 г.** | **3 г.** | **4г.** | **5г.** | **Весь период** |
| Количество часов в  неделю | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 16 | 16 | 16 | 24 |
| Количество  тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 3-5 | 4-6 | 4-6 | 7-12 | 7-12 | 7-12 | 9-14 |
| Общее количество  часов в год | 312 | 312 | 312 | 468 | 468 | 832 | 832 | 832 | 1248 |

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 6).

Таблица 6

### Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | | | Оптимальное число участников сбора | |
| этап совершенствования  спортивного мастерства | | | тренировочный этап | | этап начальной подготовки | |
| 1 | 2 | 3 | | | 4 | | 5 | | 6 | |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям** | | | | | | | | | |
| 1.1  . | Тренировочные сборы  по подготовке к международным соревнованиям | 21 | | | 18 | | - | | определяется организацией, осуществляющей  спортивную подготовку | |
| 1.2  . | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | | | 14 | | - | |
| 1.3  . | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | | | 14 | | - | |
| 1.4  . | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | | | 14 | | - | |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | | | | | | |
| 2.1  . | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | | | 14 | | | - | не менее 70% от  состава группы лиц, проходящих спортивную  подготовку на определенном этапе | |
|  | | |  | | |  |
| 2.2  . | Восстановительные тренировочные сборы | до 14 дней | | | | | | - | участники соревнований | |
| 2.3  . | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования |  |  | до 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | - | в соответствии с планом комплексного медицинского обследования | |
| 2.4  . | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | | | | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.5  . | Просмотровые тренировочные  сборы для кандидатов на зачисление в  профессиональные образовательные  организации,  осуществляющие  деятельность в области  физической  культуры и спорта | до 60 дней | | | | | | - | в соответствии с правилами  приема | |
|  |  | | | | | |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  | | | | | |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |

* 1. **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной деятельности и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки легкоатлетов и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки (таблица 5).

На первых ее этапах планируются контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

#### Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам легкой атлетики;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Таблица 7

### Минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап**  **совершенствова ния спортивного мастерства** |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 5 - 9 | 8 - 12 | 11 -16 | 14 - 21 | 17 - 28 |
| Отборочные | - | 1 - 2 | 2 - 4 | 2 - 5 | 2 - 6 |
| Основные | - | 1 - 2 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 6 |

* 1. **Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика организации осуществляют следующее материально- техническое обеспечение спортсменов:

* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
* необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной экипировкой;
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки указан в таблице 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице 8.

Таблица 8

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2. | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 4. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 5. | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 6. | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 7. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 8. | Стойки для прыжков в высоту | пар | 1 |
| 9. | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 10. | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 11. | Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 12. | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 13. | Ядро массой 7,26 кг | штук | 20 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | | |
| 14. | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 15. | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 10 |
| 16. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 10 |
| 17. | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 3 |
| 18. | Грабли | штук | 2 |
| 19. | Доска информационная | штук | 2 |
| 20. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 21. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 22. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 23. | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
| 24. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 25. | Патроны для стартового пистолета | штук | 1000 |
| 26. | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 27. | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 |
| 28. | Рулетка 10 м | штук | 3 |
| 29. | Рулетка 100 м | штук | 1 |
| 30. | Рулетка 20 м | штук | 3 |
| 31. | Рулетка 50 м | штук | 2 |
| 32. | Секундомер | штук | 10 |
| 33. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 34. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 35. | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 36. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 37. | Указатель направления ветра | штук | 4 |
| 38. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 5 |
| 39. | Электромегафон | штук | 1 |
| Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье | | | | |
| 40. | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 41. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 42. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 43. | Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м | штук | 3 |
| 44. | Препятствие для бега с препятствиями 5 м | штук | 1 |
| 45. | Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м | штук | 1 |
| Прыжки, Многоборье | | | | |
| 46. | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
| 47. | Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |
| 48. | Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |
| 49. | Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом | штук | 1 |
| 50. | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | 2 |
| 51. | Стойки для прыжков с шестом | пар | 1 |
| 52. | Ящик для упора шеста | штук | 1 |
| Метания, многоборье | | | | |
| 53. | Диск массой 1,0 кг | штук | 20 |
| 54. | Диск массой 1,5 кг | штук | 10 |
| 55. | Диск массой 1,75 кг | штук | 15 |
| 56. | Диск массой 2,0 кг | штук | 20 |
| 57. | Диски обрезиненные (0,5-2,0 кг) | комплект | 3 |
| 58. | Копье массой 600 г | штук | 20 |
| 59. | Копье массой 700 г | штук | 20 |
| 60. | Копье массой 800 г | штук | 20 |
| 61. | Круг для места метания диска | штук | 1 |
| 62. | Круг для места метания молота | штук | 1 |
| 63. | Молот массой 3,0 кг | штук | 10 |

Таблица 9

### Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | |
| **N**  **п/ п** | **Наименование спортивной экипировки**  **индивидуального пользования** | **Единица**  **измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап**  **спортивной**  **специализации)** | | **Этап**  **совершенствования спортивного мастерства** | |
| **количе ство** | **срок эксплу**  **атации** | **количе ство** | **срок эксплу**  **атации** | **количе ство** | **срок эксплу**  **атации** |
| 1 | Костюм  ветрозащитный | штук | на заним-ся | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | Костюм спортивный парадный | штук | на  заним-ся | 1 | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на  заним-ся |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Майка легкоатлетическая | штук | на заним-ся | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Обувь для метания диска и молота | пар | заним-ся | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Обувь для толкания ядра | пар | на заним-ся | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Трусы легкоатлетические | штук | на заним-ся | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на заним-ся | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на заним-ся | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Шиповки для бега с  Препятствиями (стипль-чеза) | пар | на заним-ся | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Шиповки для метания копья | пар | на  заним-ся | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на заним-ся | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | пар | на заним-ся | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | Шиповки для тройного прыжка | пар | на заним-ся | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

* 1. **Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки**

При формировании количественного состава группы учитываются:

* минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
* требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
* спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
* возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
* результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
* уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 10.

Таблица 10

### Требования к количественному и качественному составу групп

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовк и | Период | Количество  занимающихся в группе | | Требования к уровню подготовки | |
| Мини- мальное | Maкси- мальное | Результаты выполнения этапных нормативов | Наличие спортивных разрядов или  спортивных званий |
| НП | 1 год | 10 | 25 | выполнение нормативов по ОФП и СФП | - |
|  | 2 год | 10 | 20 | выполнение нормативов по ОФП и СФП | - |
| 3 год | 10 | 20 | выполнение нормативов по ОФП и СФП |  |
| Т (СС) | 1 год | 8 | 14 | выполнение нормативов по ОФП, СФП | 3 юн.р. |
| 2 год | 8 | 14 | 3 юн. – 1 юн.  спортивный разряд |
| 3 год | 8 | 14 | выполнение нормативов по ОФП, СФП | 2 юн. – 3  спортивный разряд |
| 4 год | 8 | 12 | 1 юн. – 2 спортивный  разряд |
| 5 год | 8 | 12 | 3 – 1 спортивный  разряд |
| ССМ | Весь период | 2 | 10 | выполнение нормативов по ОФП, СФП | КМС |

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

* разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

### Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах подготовки.

### Структура годичного цикла

Годичный цикл подготовки лиц проходящих спортивную подготовку в спортивной школе строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов повышается объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов применяется и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки спортсменов используются разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

Для достижения эффективности тренировочного процесса необходимо четко планировать подготовку юных легкоатлетов. В настоящее время применяются следующие виды планирования: однодневное, недельное, этапное (2—8 недель) и перспективное (от годичного до многолетнего). Система планирования предполагает установление целей, задач и определение основных показателей подготовки: спортивных результатов, контрольных нормативов, тренировочных и соревновательных нагрузок. Управление процессом подготовки осуществляется тренером на основании обобщения личного практического опыта и изучения закономерностей совершенствования тренированности и спортивной формы. Годичный цикл подготовки спортсмена является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарного плана спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов. В свою очередь, годичный цикл тренировочного процесса имеет следующую структуру:

* Мезоцикла - среднего тренировочного цикла, включающего относительно законченный ряд микроциклов (суммарной деятельностью, например, около месяца,
* макроцикла - большого тренировочного цикла (полугодичного).

В практике планирования тренировочного процесса встречается от 4 до 9 различных типов микроциклов (втягивающие, базовые или общеподготовительные, контрольно- подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные, ударные)

Внешними признаками мезоцикла являются:

1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (определенных - в единой последовательности, различных - чередованием);

2) смена одной направленности микроциклов другими, характеризует и смену мезоцикла. 3) заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить определенное число мезоциклов:

втягивающий - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы (обеспечивается применением упражнений направленных на повышение или восстановление работоспособности организма) - применяются в начале сезона, после болезни или травмы;

базовый - планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической , тактической и психической подготовленности, планируется большая по объему и интенсивности тренировочная работа, большие нагрузки - основа подготовительного периода (в соревновательном периоде включаются с целью восстановления физических качеств и навыков);контрольно-подготовительные - широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки - используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде между стартами;

предсоревновательный (подводящие) - окончательное становление спортивной формы, устранение недостатков всех видов подготовки, особое место - целенаправленная психическая и тактическая подготовка;

соревновательный - планируются согласно календаря спортивных мероприятий, квалификации и уровня подготовленности спортсмена (обычно бывает несколько соревновательных мезоциклов в течении года);

восстановительный - основа переходного периода, организуется после серии стартов, в особых случаях включает упражнения по исправлению технических недостатков, улучшения физических способностей.

В настоящее время круглогодичная тренировка для марафонцев, метателей диска, копья и молота, а также многоборцев может строится по принципу одного цикла.

Современные многоборцы и многоборки в процессе тренировки используют около 300 различных упражнений. Планирование их как в многолетнем, так и в годичном цикле значительно затруднено. Поэтому целесообразно все упражнения свести в определенные группы и зоны мощности в зависимости от условий и организации занятий. Для остальных видов легкой атлетики планирование разрабатывается по принципу двух циклов. Выделяются два полугодичных цикла: осенне-зимний и весенне-летний, каждый из которых состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Пример продолжительности периодов:

Подготовительный период (30 недель) — октябрь - апрель — состоит из пяти этапов:

—втягивающий (3—4 недели) — октябрь;

—первый базовый (10—12 недель) — ноябрь — январь;

—зимний соревновательный (до 6 недель) — январь — февраль;

—второй базовый (5—6 недель) — март — апрель;

—предсоревновательный (3—4 недели) — апрель — начало мая.

Соревновательный период (16—18 недель) — май - середина сентября.

Переходный период (3—4 недели) — сентябрь.

Периоды включают этапы характеризующиеся определенной направленностью в использовании тренировочных средств.

Структура первого осенне-зимнего макроцикла подготовки (21—22 недели).

Подготовительный период — октябрь — середина января (16—18 недель).

Первый этап общей физической подготовки (4—6 недель).

Второй этап специальной физической подготовки (5—7 недель).

Третий этап специальной физической и технической подготовки (5—7 недель).

Зимний соревновательный период (6 недель).

Структура второго весенне-летнего макроцикла подготовки (26—30 недель).

Подготовительный период —март — май (10—12 недель).

Первый этап общей физической подготовки (3 недели).

Второй этап специальной физической подготовки (3—4 недели).

Третий этап специальной физической и технической подготовки (4—5 недель).

Соревновательный период — май — середина сентября (16—18 недель).

Заключительный период — сентябрь (2—4 недели).

В годичном цикле подготовки наибольшая по объему нагрузка должна быть выполнена в ноябре — декабре и марте — апреле.

Кульминация развития спортивной формы — зимой — с 15 февраля по 15 марта (4 недели) и летом — с 15 июля по 15 сентября (8 недель).

На протяжении года осуществляется комплексная тренировка с применением широкого круга средств подготовки, направленных на укрепление организма, совершен- ствование его функциональных возможностей, улучшение координации движений, повышение волевых качеств. Периоды и этапы годичной подготовки отличаются один от другого задачами, соотношением тренировочных средств, величиной нагрузки, ее объемом и интенсивностью, психической напряженностью. Однако границы между периодами носят условный характер. Один период по своему содержанию постепенно переходит в другой, что объясняется необходимостью плавного изменения объема и характера тренировочных нагрузок.

Подготовительные периоды отличаются наибольшей тренировочной нагрузкой, создающей фундамент для дальнейшего роста результатов. Только выполнение большой нагрузки со значительным объемом разнообразных средств вызовет в организме нужные функциональные изменения, приведет к развитию важнейших физических и волевых качеств.

Разносторонняя комплексная тренировка в подготовительном периоде должна обеспечить не только высокий уровень двигательных навыков и качеств, но и необходимую связь между ними.

В соревновательном периоде решается задача достижения наивысших результатов в том или ином соревновании. Соревнования в этот период являются одним из главных средств подготовки. Тренировочная нагрузка, ее объем и интенсивность на соревновательных этапах имеют значительные колебания. С приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, а изменение интенсивности происходит соответственно особенностям вида легкой атлетики. Планирование тренировки строится на основе недельного цикла или цикла с другим числом дней. Объем основных средств тренировки за неделю отмечается в плане в конкретных цифрах, а в конце каждой недели показатели суммируются.

Непрерывное развитие необходимых качеств и эффективная реализация их при совершенствовании техники осуществляются изменением недельного объема и интенсив- ности тренировочных средств на различных этапах тренировки. Наибольший эффект в решении данной проблемы достигается при комплексном построении занятий с большим числом повторений отдельных средств в недельном цикле подготовительного (3—4 раза) и соревновательного (2—3 раза) периодов. В подготовке спортсменов можно выделить следующие этапы:

1. Улучшение состояния здоровья и общей физической подготовки (переходный и начало подготовительного периода).
2. Совершенствование специальной физической подготовки в сочетании с технической подготовкой (подготовительный период).
3. Совершенствование технической подготовки (соревновательный период).
4. Достижение высших результатов

Каждому этапу в зависимости от его направленности соответствует определенное содержание недельного тренировочного цикла, которое для краткости обозначим: неделя ОФП-1 (общая физическая подготовка используя другие виды спорта), ОФП-2 (то же, но с включением средств легкой атлетики), СФП (специальная физическая подготовка), ТП (техническая подготовка), СП (соревновательная подготовка).

Следует подчеркнуть ориентировочный характер недельных объемов тренировочных средств, особенно при переходе от одного периода к другому. Рекомендуемые соотношения основных средств специальной подготовки могут и должны меняться в связи с необходимостью решения индивидуальных задач в ходе тренировочного процесса. Варьирование объема и интенсивности с учетом меняющегося соотношения основных тренировочных средств и методов является своеобразным пультом управления тренировкой.

Во всех случаях подготовительный период начинается с фундаментальной общей физической, а затем углубленной специальной подготовки.

# 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

### Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательны к выполнению. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

* при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
* при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
* при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
* при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно- массовых мероприятий санитарным нормам;
* при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
* все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

#### Правила поведения и требования безопасности при занятиях

легкой атлетикой.

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

-заниматься в спортивной одежде;

* + заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера;
  + соблюдать правила личной гигиены;
  + запрещается без разрешения тренера выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, использовать свободные веса;,

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру- преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. С лицами, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности. Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма спортсмена к выполнению технических действий и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность спортсменов в спортивном зале и на стадионе возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в спортивном зале или на стадионе осуществляется только после прохождения инструктажа по охране труда со спортсменами.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку тренировчных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Провести разминку со спортсменами.
4. Немедленно сообщать в администрации учреждения о происшествиях и всякого рода травмах и несчастных случаях.
5. При получении травмы спортсменом, немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
6. Во время метаний необходимо быть внимательным при выполнении упражнения.
7. Постепенно увеличивать плотность занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе тренировочных заданий.

8 При проведении занятий по легкой атлетике контролировать соблюдение правил поведения спортсменов, расписание тренировочных занятий, проведение разминки, установленные режимы занятий и отдыха.

1. Учитывать условия проведения занятий. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме

* месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов. При беге на короткие дистанции дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания, выполнять попытки после разрешения, в одну сторону.

1. Следить за тем, чтобы при групповом старте на короткие дистанции спортсмены бежали только по своей дорожке.
2. Проводить занятия по легкой атлетике при наличии медицинской аптечки, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств по оказанию первой помощи при травмах.
3. При неисправности спортивного инвентаря или оборудования прекратить занятия и сообщить об этом в администрацию.
4. При нарушении инструкции по охране труда спортсменом, со всеми спортсменами проводить внеплановый инструктаж по охране труда.

Спортсмен должен:

* надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
* сделать разминку;
* в процессе занятий соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены;
* при неисправности спортивного инвентаря или оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
* при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
* при получении травмы или несчастном случае с другими занимающимися немедленно сообщить об этом тренеру;
* при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
* во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку
* не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках в длину на руки;
* не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
* перед метанием убедиться, что в направлении броска нет людей;
* осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
* при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
* в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд; - находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
* при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
* не передавать снаряд друг другу броском;
* не метать снаряд в не оборудованных для этого местах;
* по окончании занятия убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировка – это систематический процесс, целью которого является совершенствование физической формы спортсмена в избранном виде деятельности. Это длительный поступательный процесс, который учитывает индивидуальные потребности и способности спортсмена. В тренировочных программах упражнения и практические занятия используются для развития тех качеств, которые требуются для долгосрочного развития спортсмена. Тренировочный процесс предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели в таблице 11.

Таблица 11

### ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | **Этап совершенствования спортивного**  **мастерства** |
| Год обучения | **До 1 года** | **Свыше 1 года** | **До 2 лет** | **Свыше 2 лет** | **Весь период** |
| Количество часов в  неделю | 6 | 6 | 9 | 16 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 4-6 | 7-12 | 9-14 |
| **Бег на короткие дистанции** | | | | | |
| Общая физическая  подготовка, час | 247 | 243 | 178 | 208 | 282 |
| Специальная физическая  подготовка, час | - | - | 112 | 266 | 316 |
| Техническая подготовка,  час | 47 | 47 | 122 | 233 | 420 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая  подготовка, час | 15 | 19 | 38 | 83 | 158 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, час | 3 | 6 | 18 | 42 | 72 |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | | | | |
| Год обучения | **До 1 года** | **Свыше 1 года** | **До 2 лет** | **Свыше 2 лет** | **Весь период** |
| Общая физическая подготовка, час | 247 | 243 | 281 | 383 | 271 |
| Специальная физическая  подготовка, час | - | - | 56 | 150 | 431 |
| Техническая подготовка,  час | 47 | 47 | 84 | 174 | 320 |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка. час | 15 | 19 | 33 | 83 | 148 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская  практика, час | 3 | 3 | 14 | 42 | 78 |
| **Прыжки** | | | | | |
| Год обучения | **До 1 года** | **Свыше 1 года** | **До 2 лет** | **Свыше 2 лет** | **Весь период** |
| Общая физическая  подготовка, час | 247 | 243 | 178 | 208 | 237 |
| Специальная физическая  подготовка, час | - | - | 112 | 266 | 326 |
| Техническая подготовка,  час | 47 | 47 | 122 | 233 | 386 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая  подготовка,час | 15 | 19 | 38 | 83 | 137 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская  практика, час | 3 | 6 | 18 | 42 | 162 |
| **Метания** | | | | | |
|  | **До 1 года** | **Свыше 1 года** | **До 2 лет** | **Свыше 2 лет** | **Весь период** |
| Общая физическая  подготовка, час | 247 | 243 | 178 | 208 | 239 |
| Специальная физическая  подготовка, час | - | - | 112 | 266 | 312 |
| Техническая подготовка,  час | 47 | 47 | 122 | 233 | 302 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая  подготовка, час | 15 | 19 | 38 | 83 | 125 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская  практика, час | 3 | 6 | 18 | 42 | 62 |
| **Многоборья** | | | | | |
| Год обучения | **До 1 года** | **Свыше 1 года** | **До 2 лет** | **Свыше 2 лет** | **Весь период** |
| Общая физическая  подготовка, час | 272 | 256 | 309 | 274 | 260 |
| Специальная физическая подготовка, час | 31 | 47 | 131 | 474 | 645 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая  подготовка. час | 6 | 6 | 14 | 42 | 73 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская  практика, час | 3 | 3 | 14 | 42 | 62 |
| **Общее количество тренировок в год** | **156-208** | **156-260** | **208-312** | **364-624** | **468-728** |
| **Общее количество**  **часов в год** | **312** | **312** | **468** | **832** | **1248** |

* 1. **Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменами место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

* возраст спортсмена;
* стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта легкая атлетика;
* спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
* результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
* состояние здоровья спортсмена;
* уровень спортивной мотивации спортсмена;
* уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
* наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
* обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
* прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-

биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно- педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

* анкетирование, опрос;
* педагогическое наблюдение;
* тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

* углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных специализаций; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
* этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;
* текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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 специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
* в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;

- 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.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

* личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
* стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
* объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
* способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
* степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
* возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

### Программный материал для практических занятий

#### Основные средства и методы спортивной подготовки

***Общая физическая подготовка***

Физические упражнения как средства спортивной тренировки можно разделить на три группы: основные, специальные и общеразвивающие.

***Основные упражнения*** охватывают вид легкой атлетики, в котором специализируется юный спортсмен, включая различные условия их выполнения.

Специальные упражнения применяются для развития необходимых двигательных качеств атлета, овладения техникой движений, тактикой, а также в процессе совершен- ствования.

***Общеразвивающие упражнения*** используются для общего, разностороннего, специфического для данного вида спорта физического развития легкоатлетов. К этой группе относятся и упражнения из других видов спорта: тяжелой атлетики, гимнастики, акробатики, плавания, гребли, лыжного спорта и т. п., а также спортивные игры. Первые две группы объединяют средства специальной физической и технической подготовки, в то время как третья группа включает средства общей разносторонней физической подготовки. Данная классификация физических упражнений в зависимости от их назначения дает возможность легко ориентироваться во всем многообразии средств спортивной тренировки.

Для каждого физического упражнения характерны определенные черты: исходное положение, амплитуда, направление и скорость перемещения частей тела, последо- вательность и сила напряжения работающих мышц, число и темп повторений или общая длительность выполнения. Эти факторы дают возможность четко представить, какие основные мышечные группы участвуют в данном упражнении, а также судить о характере их работы. При выполнении каждого упражнения занимающийся может развивать не- обходимые ему двигательные качества и совершенствовать определенные навыки. Выполнение упражнений с наибольшей амплитудой будет способствовать развитию гиб- кости, а с возможно большей скоростью и темпом повторений — быстроты движений. Упражнения с преодолением постепенно увеличивающихся внешних сопротивлений сопровождаются проявлением соответствующих мышечных напряжений и развитием силовых качеств. Возрастание числа повторений и длительности, повышение интенсивности выполнения упражнения будут развивать общую и специальную выносливость. Упражнения с участием значительного числа мышечных групп и быстрой сменой условий и последовательности их напряжения будут способствовать достижению согласованности в работе мышц, улучшению координации и ловкости в движениях.

На начальных этапах тренировки применение разнообразных физических упражнений способствует равномерному, всестороннему развитию двигательных качеств и навыков. При выполнении общеразвивающих упражнений следует обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений, правильную осанку в сочетании с глубоким, естественным и ритмичным дыханием. Энергичный, живой характер выполнения каждого упражнения с числом повторений и подходов до чувства утомления в мышцах, а также еженедельное разнообразие комплекса упражнений (8—10) принесет наибольшую пользу для всестороннего развития юного легкоатлета.

***Специальные упражнения*** требуют особого к себе внимания и контроля как по форме, так и по содержанию — технике исполнения. Чем больше их сходство с основным упражнением, тем легче переносятся и лучше используются новые необходимые качества спортсмена, тем больше рост его спортивных результатов. Эти упражнения целесообразно выполнять в определенном ритмическом рисунке (в соответствии с основным упражнением), с нужными акцентами при напряжении и расслаблении мышц. Для получения наибольшего тренировочного эффекта необходимо периодически разнообразить условия и содержание тренировок (место, число повторений и величина отягощений, подбор специальных упражнений, снаряды, партнеры, использование музыкального сопровождения).

Для каждого основного упражнения (ходьба, гладкий и барьерный бег на различные дистанции, прыжок, метание) характерны четкие нервно-мышечная координация и вегета- тивная основа. Только на данной конкретной основе проявляется все большая специализация двигательных качеств ходоков, бегунов на различные дистанции, от спринте- ра до марафонца, прыгунов, метателей, многоборцев и их определенное соотношение. В этом заключается причина единства двигательных навыков и качеств. Нарушение определенного соотношения в развитии физических качеств отрицательно отражается на технике и качестве выполнения основного упражнения.

Таким образом, развитие физических качеств протекает одновременно с овладением и совершенствованием техники движений в каждом виде легкой атлетики, только в их разных соотношениях в тренировочном процессе.

Из комплекса физических качеств юного легкоатлета с ростом его квалификации все больше выделяется ведущее качество, определяющее достижение высоких спортивных результатов в данном виде. Так, результат в беге на короткие дистанции зависит от способности выполнять беговые движения максимально быстро на протяжении 12—25 с. Барьеристам помимо качеств спринтера необходимо иметь высокую подвижность в тазобедренных суставах, свободу и координацию движений при максимальной их быстроте. Достижение высоких результатов в «длинном» спринте требует от спортсмена сохранения скорости бега, близкой к максимальной, в течение длительного времени, т. е. скоростной выносливости.

По мере увеличения дистанции снижаются требования к уровню развития скоростно- силовых качеств и возможности развивать максимальную скорость, но повышаются к спо- собности длительно поддерживать возможно большую среднюю скорость. Марафонцу и ходоку необходимо обладать выносливостью для поддержания средней скорости в непрерывном беге и ходьбе на 42—50 км или в течение 2—4 ч.

Современная тактика бега на средние и длинные дистанции требует от каждого спортсмена умения быстро переключаться со средней скорости бега на максимально возможную, обладания значительным запасом скорости, особенно при финишировании в условиях наступления сильного утомления.

Результаты в прыжках и метаниях зависят от уровня развития скоростно-силовых качеств атлетов. Но если для прыгунов в высоту эти качества необходимы для создания наибольшего вертикального движения,- то для прыгунов в длину и тройным — для оптимальной высоты прыжка на максимальной скорости бега.

В толкании ядра результат зависит от мгновенного проявления максимальной силы при разгоне и разгибании тела и быстром движении руки при выталкивании снаряда вращательном движении тела и в быстром хлестообразном завершающем движении руки.

Для достижения результатов в метании молота спортсмену необходимо преодолевать воздействие огромной центробежной силы при максимально быстрых поворотах с тяжелым снарядом. Копьеметатели выполняют сложные по координации и точности движения в разбеге и завершают бросок мгновенным хлестообразным движением руки, для чего необходима большая подвижность плечевого сустава.

И наконец, многоборцы должны иметь оптимальное соотношение в развитии всех этих качеств и требований.

Высокое развитие одного физического качества может быть достигнуто только при определенном уровне развития остальных. Поэтому в зависимости от уровня подго- товленности и периода тренировки рекомендуется использовать основные, специальные и общеразвивающие упражнения в определенных соотношениях.

Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, а следовательно, и совершенствование функциональных возможностей ЦНС, аппарата дыхания, сердечно-сосудистой системы, достигается многократным повторением физических упражнений. Повторное воздействие физических упражнений предполагает чередование работы и отдыха. Продолжительность отдыха в несколько раз превышает длительность выполнения упражнений на тренировочных занятиях. В период отдыха восстанавливаются те функции организма, которые изменились в результате выполнения упражнений. Следует помнить, что воздействие упражнений на организм не ограничи- вается только периодом выполнения, временем тренировки, а продолжается и по их окончании. В этой связи качество отдыха, т. е. периода восстановления с использованием гигиенических и естественных природных факторов, играет важную роль в повышении эффективности тренировки молодых спортсменов. Прежде всего юный легкоатлет должен придерживаться установленного распорядка дня. Спать 8—9 ч, регулярно питаться, причем пища должна быть разнообразной, высококалорийной и богатой витаминами. Нарушение режима приводит к понижению работоспособности и ухудшению самочувствия. Употребление алкоголя и курение совершенно недопустимы. Ежедневно утром необходимо делать специальную зарядку на воздухе или разминку и принимать душ. Регулярное использование таких мощных факторов закаливания организма, как солнечные лучи в утренние часы, чистый воздух (кислород — основной источник энергии в организме), свето-воздушные ванны и водные процедуры, имеет большое значение для укрепления здоровья и повышения работоспособности растущего организма спортсмена. При больших тренировочных нагрузках желательно регулярно применять массаж, самомассаж или гидромассаж.

Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Овладение нормами ГТО и их сдача способствуют всестороннему развитию юных легкоатлетов. Кроме того, дальнейшее совершенствование общей физической подго- товленности должно обеспечиваться широким использованием легкоатлетических многоборий, упражнений из других видов спорта.

В качестве средств общей физической подготовки применяются: для развития общей выносливости — продолжительный, равномерный, умеренной интенсивности кроссовый бег (при пульсе до 160 уд/мин) или лыжный кросс, плавание, гребля, игра в баскетбол и футбол; для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки — упражнения с различными отягощениями собственным весом, элементы акробатики и гимнастики; для улучшения ловкости и координации движений — спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения.

Для решения этих задач широко используются также разнообразные общеразвивающие упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями,сгибаниями и разгибаниями, всевозможными прыжками (на одной, двух ногах, с места и с разбега), с предметами и с партнером, на гимнастических снарядах. Общеразвивающие упражнения могут быть как общего воздействия, так и локального, направленными на отдельные группы мышц.

### Упражнения без предметов

1. *Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:*

а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе в ритме шага, одно движение на 1—2 шага.

б) сгибание и разгибание рук и одной руки в упоре, передвижение на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад, из упора лежа последовательное разведение рук в стороны и назад , подпрыгивание ;

в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе, то же с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата;

г) достать одну руку другой за спиной.

1. *Упражнения для мышц туловища:*

а) наклоны вперед, назад, в стороны

б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног ; вставание на мост, круговое движение одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса ; в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками и ногами;

г) передвижение по кругу на руках или на носках .

1. *Упражнения для мышц ног:*

а) в положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения;

б) выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума; то же с подскоками;

в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно — на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях ;

г) вставания на гимнастическую скамейку и стенку, плинт, коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед;

д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

1. *Упражнения общего воздействия.*

В различных исходных положениях — стоя, сидя и лежа — с использованием гимнастических снарядов .

1. *Упражнения на расслабление мышц:*

а) встряхивания рук и ног в различных исходных положениях — стоя, сидя и лежа, в висе и в стойке на руках ;

б) постепенное напряжение в течении 4-6 с мышц рук, ног или всех мышц до максимального, приводя их затем в пассивное состояние, полное расслабление в положении сидя и лежа.

**Акробатические упражнения.** Эти упражнения, как правило, оказывают общее воздействие, включая в работу большое число мышечных групп:

а) стойка на лопатках, голове и руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;

б) перекаты, короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, через голову, через плечо (руки в стороны) с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя; кувырки вперед и"' назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега ;

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста;

г) подъем разгибом из положения лежа на лопатках согнувшись с опорой руками;

д) перевороты боком в обе стороны с места, с шага и с разбега, то же вперед и назад.

Сальто вперед с разбега, сальто назад с помощью и без помощи партнера.

**Упражнения с партнером.** С помощью партнера в различных исходных положениях выполнение упражнений на гибкость.

* 1. С сопротивлением и с помощью партнера, с использованием веса партнера и воздействием на различные группы мышц.
  2. Два-четыре человека, взявшись под локти, играют в перетягивания, переталкивания и строят акробатические пирамиды, эстафеты; выполняют перепрыгивания, ходьбу, прыжки и бег с партнером на спине и на плечах, бег с низкого старта с сопротивлением партнера упором руками в плечи.

### Упражнения с предметами и на снарядах.

1. *Упражнения с набивными мячами* (вес мяча для женщин до 3 кг, для мужчин до 5 кг): а) выполняются индивидуально, в парах и группах. Из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя.

в ) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;

г) удержание равновесия, стоя на мяче на двух и одной ноге, сидя — наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, от груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной ;

д) лежа на спине, броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе, броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом ;

е) передача одного, двух мячей в парах из положения стоя и сидя, перебрасывание одного, двух мячей на бегу, борьба за мяч ;

ж) игры и эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне — над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время.

1. *Упражнения с палкой, с бревном, со скамейкой.*

В различных исходных положениях — стоя, сидя, лежа — с палкой в руках (различная ширина хвата) подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной, прыжки через палку.

1. *Упражнения со скакалкой.* Прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед. Различные эстафеты.
2. *Упражнения на гимнастических снарядах* (гимнастическая стенка, кольца, канат, шест, перекладина, брусья, конь, козел, гимнастический плинт, стол, скамейка и др.):
   1. Висы, лазанья, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног
   2. Размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор,
   3. Простые и опорные прыжки через коня, козла с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, впрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги

4. Комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий с использованием каната

*4.Упражнения с отягощениями* (гантели, гири, манжеты, штанга, силовые тренажеры и т.д.

1.Наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подьемы, вращения, броски.

2.Различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы, с перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

3.Метания гантелей, гирь.

* 1. Жим, рывок, прием на грудь, приседания, пулловер, толчок и тяга штанги различного веса.

### Изометрические упражнения

Выполняются в различных исходных положениях, как правило имитирующих рабочие фазы при беге, прыжках и метаниях. Эти упражнения проводятся с максимальным напряжением мышц в течение 6 с, не более 3—4 подходов в 2—3 упражнениях.

Для улучшения здоровья спортсменов, развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепления опорно-двигательного аппарата и для необходимого разнообразия содержания тренировочных занятий широко применяются плавание произвольное и одним из способов на скорость и выносливость; игры и эстафеты на воде; изучение приемов спасания утопающих; простейшие прыжки в воду.

*Лыжный спорт.* Ходьба различными способами, прогулки и походы. Скоростной спуск с гор. В южных районах заменяется кроссовым бегом на местности, туристскими походами.

*Спортивные игры.* Двусторонние игры в футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, настольный и большой теннис.

Гребля, плавание, катание на коньках и лыжероллерах, езда на велосипеде и упражнения из других видов спорта.

#### Специальная физическая подготовка

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков юного спортсмена приме- нительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Преимущественно для совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения *(общего* и локального воздействия). Они подразделяются на:

* + 1. Скоростно-силовые, в которых движения выполняются с максимальной интенсивностью (мощностью). Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.
    2. Упражнения, характеризующиеся преимущественно проявлением выносливости. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние, длинные и марафонскую дистанции.

### Основные средства и методы развития скоростно-силовых качеств

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на 4 группы:

1) с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, силовые упражнения;

2) с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях, в прыжках и в метаниях;

3) с использованием сопротивления внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, снег), против ветра и по ветру и т. д.;

4) с преодолением внешних сопротивлений: в максимально быстрых движениях; в упражнениях с партнером; в упражнениях с отягощениями различного веса и вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс, набивные мячи весом 2—5 кг, гантели и гири весом 1—32 кг, мешки с песком весом 5—15 кг); в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов; в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камешки и камни, мячики и ядра различного веса — от 200 г до 10 кг; гири весом 16—32 кг и т. п.).

Скоростно-силовая подготовка юного легкоатлета должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц. Можно выделить три основных направления: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

1. Скоростное направление. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка, метания) или отдельных его элементов (различных движений руками, ногами, корпусом) и их сочетаний, а также стартового ускорения (разбега, отталкивания, преодоления барьера, финального усилия и пр.). Следует облегчать условия выполнения этих упражнений: бег со старта, ускорения или разбег под гору, по ветру; сокращать расстояние между барьерами или высоту барьеров; увеличивать длину разбега в прыжках на 2—4 беговых шага; работать с облегченным снарядом (ядро, диск, копье, молот) или с укороченным тросом при метании молота для повышения скорости поворотов.

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью

* 90—95% от максимальной. Быстрота движений достигается за счет совершенствования координации движений и согласованности в работе мышц. Упражнения лучше выполнять в начале тренировочного занятия после разминки и тщательного разогревания мышц в предварительных повторениях избранного упражнения с небольшой скоростью. При непрерывном повторении упражнения быстрота может повышаться до максимальной постепенно, что способствует сохранению свободы и амплитуды движений. Закрепощение и даже небольшое натуживание — враг быстроты.

Скоростно-силовое направление. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. Используются основные упражнения или отдельные элементы и их сочетания без отягощений или с небольшими отягощениями в виде пояса, жилета (бег, прыжки против ветре, в гору, увеличение расстояния между барьерами, применение утяжеленного снаряда в метаниях). Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью— 80—95% от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений, занимающимся следует сохранять полную амплитуду движений.

**Силовое направление.** Решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения или сопротивления составляет от 80% до максимально возможного. Характер выполнения упражнений различный — от максимально быстрого до 60% от него. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц, этому способствует проявление волевых качеств спортсмена.

Деление скоростно-силовой подготовки на описанные выше направления носит условный характер, принятый нами для простоты изложения. На практике они плавно переходят от одного к другому.

*Упражнения для бегунов:*

1. Движения руками и ногами как при беге (о же с гантелями в руках и тяжелыми прокладками в тапочках.
2. Ходьба на передней части стопы, прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз
3. Бег по кругу диаметром 10—15 м, медленный бег с продвижением за счет акцентированного разгибания стопы, бег со старта и с ходу в гору и под уклон.
4. Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания , то же с отягощением на поясе и на плечах, с гантелями в руках.
5. Лежа на спине, животе, быстрая смена положения ног.
6. Поднимание и толчки набивного мяча ногами .
7. Движения с сопротивлением резины, партнера.
8. Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног .
9. Лежа на животе, пружинистые сгибания голени с помощью партнера
10. Удержание двух или одной ноги под различными углами-с активным сопротивлением: действием партнера осуществляется пружинистое покачивание ноги, а также пружинистое покачивание выполняется спортсменом с со противлением партнера .

*Упражнения для барьеристов* (могут быть дополнительными к упражнениям для бегунов):

1. В положении ноги шире плеч быстрые повороты таза, то же на кольцах,
2. Сидя в положении перехода через барьер, быстрый подъем ног, быстрые наклоны вперед;
3. Развитие подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц .

4. Быстрая имитация атаки на барьер, переноса толчковой ноги с манжетой

*Упражнения для прыгунов* (дополнительные к упражнениям для бегунов и барьеристов):

1. Подъем на переднюю часть стопы .
2. Прыжки на одной и двух ногах с помощью партнера и с отягощением .

Из полуприседа быстрое разгибание в тазобедренных и коленных суставах с большим отягощением

1. Впрыгивание на предметы.
2. Прыжки с доставанием предметов с разбега 2—8 беговых шагов
3. Прыжки с подтягиванием ног, а также через предметы. Спрыгивания на две и одну
4. ногу с последующим прыжком вперед, прыжки в глубину с разбега
5. Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге с разбега 4—6 беговых шагов.
6. Использование отягощений, блоковых приспособлений и качелей
7. 9. Дополнительно для шестовиков — упражнения с использованием гимнастических снарядов, горизонтального и вертикального амортизаторов, а также упражнения, указанные на рис.

*Упражнения для метателей:*

1. Лежа на спине, жим двумя руками под разными углами исходное положение то же
2. разведение, подъем и опускание рук с гантелями, гирями, блинами
3. Толчки и метания подвешенных гирь и лежащих на высоте плеч мячей.
4. Жонглирование, вращения (с гирей, мешком, палкой), скачки, выпрямления (финальный разгон) и броски гирь.
5. Поднимание груза на воротке отталкивания от стены двумя и одной рукой, движения с блином, гантелями.
6. Размахивания, повороты, наклоны и броски блинов, гантелей разными способами.
7. Повороты со штангой на плечах на руках , то же с подвешенной штангой.
8. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад и в стороны с быстрым выпрямлением туловища, то же с отягощением.
9. Подъемы гири, штанги из различных исходных положений.
10. Рывки штанги, рывки с виса, тяги, приседания и полуприседания, пружинистые покачивания, ходьба со штангой, партнером.
11. Прогибания с помощью и сопротивлением партнера.

11. Прыжковые упражнения и спрыгивания на двух и одной ноге (рис. 23, 47—49; рис. 26, 50).

При выполнении рассмотренных специальных упражнений тренерам юных атлетов очень полезно придерживаться следующих методических рекомендаций:

—при выполнении упражнений необходимо следить за техникой, рисунком движений и ритмом, обращать особое внимание на амплитуду, угловые значения сгибания рук, ног, в поворотах и наклонах туловища и на время проявления максимальных мышечных усилий;

—наибольший эффект в развитии скоростно-силовых качеств можно достигнуть упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;

—в специальных упражнениях необходимо направленно и избирательно воздействовать на определенные мышечные группы: «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т. п., а также добиваться согласованности в их работе в соответствии с основным упражнением;

—в упражнениях необходимо использовать силу предварительно растянутых мышц, их эластичность, совершенствуя рефлекс на растягивание, а также акцентируя внимание на проявлении усилий в самом начале движения — при смене направления движения в отталкивании или маховых движениях;

—небольшие отягощения (пояс, жилет — 0,25—0,5% от веса спортсмена) следует применять непосредственно в основном упражнении — беге, прыжках или метаниях, а также в специальных упражнениях;

—число повторений в одном подходе не должно превышать: 20—25 — в прыжковых упражнениях, Ю—15 — в упражнениях с применением малых отягощений, 3—6 — в упражнениях со средними отягощениями (при режиме в повторениях в подходе наиболее эффективно развиваются силовые качества, но и увеличивается мышечная масса, которая не всегда необходима бегунам и прыгунам), 1—2 — в упражнениях с большими и макси- мальными отягощениями;

—нагрузка в скоростно-силовой подготовке по неделям должна постепенно возрастать как по объему, так и по интенсивности. Ведущим фактором является увеличение веса отягощения (на 2—3Ч/о) через каждые пять тренировок;

—чередование силовых упражнений с прыжковыми и бегом является одним из основных методических приемов в скоростно-силовой подготовке.

Для оценки целенаправленности и эффективности скоростно-силовой подготовки в целом следует систематически применять метод контрольных упражнений. Этот метод

предусматривает многократное измерение показателей (время, расстояние, вес, число повторений и др.) при выполнении любых избранных упражнений. Измерения необходимо проводить в стандартных условиях (после разминки), систематически, через определенные интервалы (раз в неделю, в две недели) или по мере решения поставленных в тренировке задач.

### Основные средства и методы развития специальной выносливости

Специальная выносливость характеризует работоспособность, которая необходима юным легкоатлетам всех специализаций для выполнения своего основного упражнения с наибольшей эффективностью и может противостоять утомлению. Для видов скоростно- силовой группы специальная выносливость необходима для сохранения наивысшей скорости движений при многократных повторениях бега на коротких отрезках, прыжков и метаний, а также специальных упражнений.

Специальная выносливость в таких видах, как ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег, является ведущим качеством, обеспечивая поддержание более высокой средней скорости бега на протяжении всей дистанции.

Механизмы проявления выносливости в зависимости от длительности и интенсивности выполнения упражнения принципиально различны. Так, в скоростно-силовых видах выносливость заключается в способности нервных клеток и мышц активно работать в условиях недостатка кислорода (анаэробная выносливость). По мере увеличения продолжи- тельности непрерывного выполнения упражнений выносливость все более зависит от согласованной работы двигательного аппарата, внутренних органов и от «производи- тельности» сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсмена в условиях доставки кислорода тканям (аэробная выносливость).

Скорость передвижения спортсмена, при которой достигается максимальное потребление кислорода, называется критической скоростью.

Для первой группы видов легкой атлетики (бег на 100, 200м, 400м, барьерный бег, прыжки и метания) основным средством развития специальной выносливости служит многократное многократное (до утомления) повторение основных и специальных упражнений в одной тренировке в недельном цикле. Для второй группы видов основным средством развития выносливости в различных временных диапазонах и зонах интенсивности служит бег с различной скоростью:

1) с малой (пульс\*— 130—140 уд/мин) — для разминки, развития общей выносливости и восстановления;

2) с пониженной (пульс — 150—160 уд/мин) — для развития общей выносливости;

3) со средней (пульс — 160—175 уд/мин) — для развития специальной выносливости.

1. с повышенной (пульс — 180—190 уд/мин) — для развития скоростной и специальной выносливости;
2. с максимальной — для развития быстроты и скоростной выносливости.

Зависимость между скоростью и продолжительностью бега выражается достаточно четко: увеличение времени приводит к снижению скорости бега и наоборот, повышение скорости (особенно выше критической скорости) быстро приводит к сокращению продолжительности бега.

Как основное средство развития выносливости, бег проводится в форме кросса: по тропинкам, пересеченной и холмистой местности, в парке, в лесу, по берегу реки, обочине дороги, песчаному пляжу или неглубокому снегу, а также в форме двигательного и темпового бега на местности или на стадионе. Бег на местности составляет до 90% от общего годового объема.

Для развития специальной выносливости необходимо выполнять упражнения с большой скоростью, а общая длина отрезков дистанции или ускорений в темповом беге в одном занятии должна быть больше длины дистанции, на которой специализируется спортсмен.

Важным в развитии специальной выносливости является повышение абсолютной скорости бега на эталонном коротком отрезке для создания запаса скорости, что дает возможность пробегать дистанцию с меньшей затратой сил и большей средней скоростью. Высокая абсолютная скорость позволяет юному бегуну свободно маневрировать на дистанции, расширяет его тактические возможности при ведении спортивной борьбы.

Для бегунов на 400—800 м эталонным отрезком может служить 100 м, для бегунов на 1500—3000 м— 150^200 м, для стайеров на 5000—10 000 м — 400 м, а для марафонцев — 1000 м. Запас скорости для бегуна на 400 м определяется (при лучших результатах на отрезке 100 м — 10,8 с и на 400 м — 47, 6 с) так: 47,6:4—10,8 = 1,1 с.

Развитие выносливости во многом определяется методами тренировки, из них можно выделить три основных: 1) непрерывного длительного бега; 2) прерывного (интер- вального); 3) соревновательного.

К основным средствам *первого метода* относятся: разминочный, восстановительный и легкий кроссовый бег, длительный кроссовый, темповый кроссовый и длительный кросс в переменном темпе. Эти средства развивают главным образом аэробные возможности спортсменов. Однако в темповом кроссовом беге, кроссе и групповом беге на местности (фартлек) в переменном темпе частично могут совершенствоваться и анаэробные возможности бегунов в связи со смешанным аэробно-анаэробным энергообеспечением.

Основные средства *второго метода* — прерывного: повторный бег, переменный, повторно-переменный сериями и интервальный. При этом совершенствуются как аэробные, так и анаэробные возможности спортсменов. Прерывный метод включает следующие пять компонентов, изменение которых образует большое число вариантов данного метода: 1. Длина отрезков. 2. Скорость пробегания отрезков. 3. Длительность интервалов отдыха. 4. Форма отдыха (пассивный — сидя, стоя, активный — ходьба, бег трусцой и т. п.). 5. Число повторений.

*Третий метод* — соревновательный — включает контрольный бег, прикидки и соревнования. Особенностью этого метода являются максимальные требования, которые предъявляются к организму спортсмена при беге со скоростью 95—100% от личного достижения на любой дистанции.

Все три метода неразрывно связаны между собой, но их соотношение в течение сезона несколько меняется. Основные средства непрерывного метода составляют в общем объеме годовой тренировки около 90%. В подготовительном периоде их процент еще выше, а в соревновательном несколько повышается объем средств прерывного и соревновательного методов.

I. *Основные тренировочные средства непрерывного метода:*

Аэробной направленности:

— разминочный, восстановительный или медленный кроссовый бег длительностью 20— 60 мин. Скорость равномерная, пульс — 130—140 уд/мин. Применяется круглогодично после напряженных тренировок;

— длительный кроссовый бег — 45—90 мин (возможно и до 120 мин раз в месяц). Скорость равномерная, пульс — 150—160 уд/мин. Применяется круглогодично. Наибольший объем — в подготовительном периоде.

2. Аэробно-анаэробной направленности:

— темповый кроссовый бег длительностью 20—60 мин. Скорость равномерная, пульс — 160—175 уд/мин. Применяется круглогодично. В подготовительном периоде — до 2 раз в неделю, в соревновательном — 1 раз в 1—2 недели;

— длительный кроссовый бег в переменном темпе — 30—60 мин с ускорениями на отрезках 800—3000 м или 100—150 м. Уровень пульса в ускорениях — 175—185 уд/мин, а между ними — до 150 уд/мин. Число ускорений — от 3 до 6—8 в зависимости от длины отрезка. Применяется в подготовительном периоде 1—2 раза в неделю, а со спринтерскими ускорениями и в соревновательном периоде 1 раз в неделю.

Близким по своему воздействию является групповой бег на местности — фартлек или

«беговая игра» в переменном темпе с произвольными скоростью и длиной ускорений, а также с интервалами тихого бега между ними.

II. *Основные тренировочные средства прерывного метода:*

1. Аэробно-анаэробной направленности:

—повторный бег (переменный) на отрезках 1—4 км. В подготовительном периоде скорость около 80% от максимальной при пульсе 170—190 уд/мин, в соревновательном

периоде скорость 85—90%. Интервал отдыха — 5—6 мин. Может применяться в виде контрольного бега (соревновательный метод) для развития работоспособности и максимального потребления кислорода;

—переменный бег на отрезках 100—800 м со скоростью до 80% от максимальной, т. е. личного рекорда на отрезке, отдых — в виде бега трусцой 50—400 м, пульс — до 180 уд/мин в конце отрезка, после бега трусцой — 130—140 уд/мин. Применяется в конце подготовительного и в начале соревновательного периода;

интервальный бег на отрезках 200 и 400 м со скоростью около 75% от максимальной и интервалом отдыха до 90 с — бег трусцой. Пульс при беге — до 180 уд/мин, к концу интервала отдыха снижается до 130—140 уд/мин. Число повторений — 10—30. Переменный и интервальный бег для повышения работоспособности сердца менее эффективен, чем длительный и темповый кроссовый бег.

1. Анаэробной направленности:

— интервальный бег на отрезках 200—800 м со скоростью 85—95% от максимальной на данном отрезке. Интервал отдыха — бег трусцой от 90 с до 5 мин. Применяется в конце подготовительного и в соревновательном периоде 2—3 раза в неделю. Объем бега в одном занятии у средневиков в 2—3 раза больше основной дистанции, у стайеров — 3—6 км;

— интервальный бег на отрезках 50—200 м с максимальной или околомаксимальной скоростью. Применяется в соревновательном периоде раз в неделю. Во время отдыха — бег трусцой на отрезке.

III. *Основные средства соревновательного метода:*

— прикидки или контрольный бег проводится как на основной дистанции, так и на более коротких и более длинных за 1—2 недели до ответственных соревнований;

— соревнования по кроссу используются в подготовительном периоде 2—4 раза;

— соревнования проводятся на основной и смежных (более короткой и более длинной) дистанциях.

Для оценки тренировочного процесса и повышения спортивной формы необходимо регулярно применять педагогические и медико-биологические тесты.

Результат, показанный в соревнованиях с сильным составом участников и в благоприятных условиях, является основным критерием оценки спортивной формы юного бегуна.

Для оценки скоростных возможностей — запаса скорости используется пробегание отрезков 100—400 м со старта и с ходу, а для оценки уровня развития выносливости — бег на длинных дистанциях (6—12 км — для средневиков и до 20 км — для стайеров).

Наиболее доступными медико-биологическими тестами являются:

а) содержание гемоглобина, эритроцитов и молочной кислоты (лактата);

б) запись ЭКГ и поликардиограммы после стандартных по объему и интенсивности нагрузок;

в) определение средней скорости бега при пульсе 170 уд/мин. Так как данные подсчета пульса, полученные телеметрическим способом на финише и пальпаторно непосредственно после финиша, почти совпадают, тренерам и спортсменам для определения пульсовых режимов бега можно рекомендовать пользоваться последним, как наиболее простым.

Для эффективного развития специальной выносливости следует выполнять упражнения с несколько большей скоростью, чем на дистанции во время соревнований. Вместе с тем и тренировочные скорости должны соответственно повышаться, так как средние соревновательные скорости — дистанция (м), деленная на время (с), — из года в год возрастают по мере роста личных результатов.

Общая физическая подготовка обеспечивает прочную основу для дальнейшего развития функциональных возможностей атлетов в избранном виде.

В процессе многолетней подготовки легкоатлетов могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроцикле отражена в планах-схемах подготовки учащихся школы. В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапах годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-31 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода. Тренер имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять процентное соотношение нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП в соответствии с ФССП. На этапе СС распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП может изменяться в зависимости от специализации группы. По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

***Втягивающий*** - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Развивающий - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т.е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Скоростно- силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте.

***Разгрузочный*** - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Стабилизирующий, или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде.

***Предсоревнователъный*** - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка.

***Соревновательный*** - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

Микроцикл переходного периода - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60- 70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения околомесячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха. При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один -развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. 'стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой, приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При' подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую: тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3-4 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой. Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей, от грамотного построения микро-, мезо-, макроциклов на всех этапах подготовки зависит успех его учеников.

Для обеспечения целостности тренировочного процесса необходимо создать основу определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов, их закономерное соотношение и общую последовательность. Структура спортивной тренировки 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.).

Примерные недельные микроциклы по годам обучения для бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, бег с барьерами, подготовки прыгунов, метателей, на учебно- тренировочных этапах, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства приведены в таблицах.

# Бег на средние дистанции

Техника бега лучших бегунов на средние дистанции характерна прежде всего большой естественностью, ритмичностью в смене фаз напряжения и расслабления мышц. А также экономичностью движений. Конечно, у каждого бегуна могут возникать свои особенности в технике. В зависимости от его физических данных, подготовленности и т.п. Но всех сильнейших спортсменов отличают мощное и быстрое отталкивание, упругая постановка ноги на грунт, ненапряженные движения ног в фазе полета, постоянство беговой позы.

Рассмотрим основные элементы бега на средние дистанции. Во время бега спортсмен «несет» туловище прямо. Слегка наклоняясь в момент отталкивания, сохраняя тем самым инерцию движения. Плечевой пояс не напряжен, руки согнутые в локтях, несколько выпрямляются на отмахе назад, кисть расслаблена. После окончания отталкивания, бедро маховой ноги под действием инерции и силы тяжести с ускорением опускается. Нога опускается на дорожку почти выпрямленной близко к проекции центра тяжести на переднюю часть стопы, что и создает хорошие условия для последующего отталкивания, которое спортсмен осуществляет под достаточно острым углом. Активное сведение бедер в полетной фазе позволяет бегуну и в отталкивании быстро выполнить маховое движение. Бедро маховой ноги выносится вперед-вверх, усиливая действия в отталкивании, направленные на продвижение бегуна вперед.

Таблица 12

## Годичный цикл подготовки бегунов на средние дистанции

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Втягивающий | Первый базово- развивающий | Зимний соревновательный | Второй базово- развивающий | Пред соревнова тельный | Летний соревновате льный | Переходный |
| Сентябрь-  октябрь | Ноябрь-  декабрь | Январь | Февраль-  март | Апрель | Май-июнь | Июль-  август |

Таблица 13

## Примерный тренировочный микроцикл для групп выносливости

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Микроци кл** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскре сенье** |
| Втягивающий | Кросс-5км (ЧССуд\мин) ОРУ-15 мин ОФП-30мин Игра- 15 мин  Акробатика -10-15 мин | Разминка (игрового характера) СБУ-4х50 м  ББ-20 мин Локаль.упр для укрепл. стопы.  спины. живота | Кросс- 4 км  (ЧССдо 150  уд\мин) ОРУ-15 мин  ОФП-30 мин. Игра-15 мин. Кр.тр-10-15 мин | отдых | МБ-2 км ОРУ-10  мин  СБУ-6-8х60м ОФП  (кр.тр.)-30 мин | Кросс- 4 км  (ЧССдо 150  уд\мин) ОРУ-15 мин  ОФП-20 мин. Игра-15 мин. | отдых |
| Наиболее объемных тренировок | Кросс-7 км(ЧСС- до 150 уд\мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин Ускор-4х50м  Акробатика -10-15 мин | Разминка МБ—1-1,5 км  Ускор.5х30м ББ-20мин Кр.тр.-20мин  Локаль.упр для укрепл. стопы. | Кросс-8км (ЧСС уд\мин) ОРУ-15 мин СБУ-6х30м  Игра -15 мин | отдых | Кросс- 9 км  (ЧССдо 150  уд\мин) ОРУ-10 мин ОФП-20  мин.(кр.тр) Игра-15 мин. | МБ-2 км  Фартлек  (со сменой скор-4 км (отрезки 100- 200м)  (ЧСС до 170  уд\мин) | отдых |
| Скоростно- силовой подготовки | Кросс-2 км  (по снегу, песку) с ускор5х60 м  ОРУ-10 мин ОФП-20мин Игра- 15 мин | Разминка (игрового характера) ББ-20 мин  Прыжки в  высоту(длину)-20- 30 прыжков Метание ядер, мячей  Локаль.упр для укрепл. стопы. | Кросс- 3 км  (ЧСС до 160  уд\мин) ОРУ-10 мин  ОФП-20 мин.ускор 4-6 х 60 м  Игра-15 мин. Акробатика или гимнастика на снарядах -10-15  мин | отдых | МБ-2 км ОРУ-10  мин  ускорения 7-8 х  60 м  ОФП-30 мин (кр.тр)СБУ- 10-  15 мин | Кросс- 6 км  (ЧСС до 140  уд\мин) ОРУ-10 мин ОФП-20  мин(кр.тр.) СБУ 10 х60 м.  Игра-15 мин. МБ- 1 км | отдых |
| Техническо й подготовки | МБ-3 км  (ЧСС до 150  уд\мин) ОРУ-10 мин  Техника старта- 5 х30 м .груп.бег со старта – 5 х 60 м.Бег по виражу – 5 х 100 м | Разминка (игрового характера) ББ-20 мин ПУ-50-60  отталкиваний в Метание ядер, мячей  Локаль.упр для укрепл. Стопы и соверш техники  бега | Кросс- 3 км  (ЧСС до 140  уд\мин) ОРУ-10 мин ОФП-20  мин.ускорения 5 х  100 м  СБУ – 4 х 40 м  Игра-15 мин. | отдых | Кросс-5км (ЧСС до 150 уд\мин)  ОРУ-10  мин  СБУ 8-10 х 80 м  Бег 8-10 х 100 м на ритм и технику | Кросс с переменой темпа- 3 км  Ускор -100-400 м  (ЧСС до 170  уд\мин) ОРУ-10 мин | отдых |
| Зимнего соревновате льного этапа | Кросс -5 км  (ЧСС до 155  уд\мин) ОРУ-10 мин ОФП-20мин  Игра- 15 мин  МБ- 1 км | Разминка 20 мин. Ускор . 5 х30 м ББ-20 мин  СБУ- 10 х 50м  Метание ядер, мячей  Локаль.упр для укрепл. мышц ног | МБ- 3 км  Фартлек 2 км Ускор-100-150-м ОРУ-10 мин | отдых | Кросс-7 км (ЧСС до 150 уд\мин)  ОРУ-10  мин ОФП-30  мин(кр.тр.) | МБ- 2 км Повторный бег(интенсивн 80%  от макс)-3 х 100 +3 х 200\200м | отдых |
| Летней интенсивной подготовки | Кросс -10 км  (ЧСС до 150  уд\мин) ОРУ-10 мин ОФП-20м | Разминка -20 мин Ускор5 х 30 м  ББ-20 мин  Прыжки в  высоту(длину)-20- 30 прыжков Метание ядер, мячей- 20 мин  Локаль.упр для мышц ног | Разминка-20 мин.Равномерный бег-3 км(170 уд\мин)  ОРУ-10мин Фартлек-1.5км Отрезки-100-200м МБ-1 км | отдых | Кросс-9 км (ЧСС до 150 уд\мин)  ОРУ-10  мин  СБУ 10-х 50  Игра-15мин | МБ- 3 км Переменный бег5х200 через 200м ходьбы  (инт 85% от макс) | отдых |

**Спринтерский бег**

Спринтерский бег - бег на короткие дистанции, характеризующийся предельной интенсивностью движений, максимальными усилиями, передвижением с наивысшей скоростью по дистанции.

Результат в спринтерском беге зависит от нескольких факторов: стартовой реакции, способности к ускорению, уровня максимальной скорости бега и способности как можно дольше поддерживать максимальную скорость или специальную спринтерскую выносливость.

Обучение спринтерскому бегу предполагает поэтапное освоение и совершенствование техники основных компонентов бега на короткие дистанции, которые включают старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш.

Основные параметры техники бега по прямой:

1. Угол наклона туловища во время бега близок к прямому. С увеличением скорости угол наклона увеличивается за счет более острого угла отталкивания стопой, а не за счет сгибания в тазобедренном суставе.
2. Голова должна держаться прямо. Мышцы плечевого пояса и рук расслаблены.
3. Нога слегка согнутая в колене ставится на грунт на наружный свод стопы. К моменту вертикали пятка опускается на дорожку. Важно, чтобы не происходило «натыкание» на ногу.
4. Планирование спортивной подготовки спринтеров включает различные беговые, прыжковые упражнения, общая и специальная подготовленность достигается выполнением упражнений с отягощениями, на тренажерах, метанием набивных мячей, а также бегом в усложненных условиях (в гору, по песку, с манжетами). Выталкивание с колодок с выполнением двух шагов и дальнейшим приземлением на маты.

Таблица 14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Втягивающ ий | Первый базово-  развивающ ий | Зимний соревновате льный | Второй базово- развивающий | Пред соревнова тельный | Летний соревновате льный | Переходн ый |
| Сентябрь-  октябрь | Ноябрь-  декабрь | Январь | Февраль-  март | Апрель | Май-июнь | Июль-  август |

## Годичный цикл подготовки бегунов на короткие дистанции

Таблица 15

## Примерный тренировочный микроцикл для бегунов на 100м

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Микроцикл** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четве рг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскре сенье** | |
| Общей физическ и функцион подготовки | Равномерный кросс бег 20- 30мин | Игра на воздухе 90 мин | Плавание.Уп р на гибкость и расслабление | отдых | Равномерный кросс бег 25- 30мин | Игра на воздухе 90 ми н | отдых | |
| Общей физическ подготовки | Кроссовый бег 20-25 мин с ускор 250-400м х2-3 р. ОРУ,  прыжковые упр и сил упр с партнером | ОРУ на гимн снарядах.упр на гибкость.Мета ние набив мячей, ядер.Бег на 150м 3-5 раз.ходьба и бег с  партнером | Кроссовый бегс примененим прыж упр и ускор20-25 мин или игры на воздухе45- 60  мин.Плавние. | отдых | ОРУ на гимн снарядах.упр на гибкость.Мета ние набив мячей, ядер.Бег на 150м 3-5 раз.ходьба и  бег с  партнером | Равномерный кросс бег 20- 30мин.ОРУ | отдых | |
| Специальн физическ подготовки | Разминка с набив мяч и метания, спец  ск-сил упр для развития гр мышц. Ускор 40- 60мх2-3  раза. Упр на быстроту.Повтор бег 100,200м-2 раза | Разминка на гибкость с партнер. ускор 40-60мх1-2  раза.Старты 30м х 5-7 р.Бег с ходу 30мх2 р,60 мх 2р  .40м х 2р.  Упр на расслабление  . | Разминка из упр. гибкость Спец ск-сил упр.  Повторный бег 400-300-  200.десятикр и пятикратные шаги 6-10 раз | отдых | Разминка на гибкость с партнер ускор 40-60м х1-2. Старты 20,30,40м -6-7  раз. Упр со тангой. Упр на быстроту.Метание набив мячей,ядер.  Повторный бег 200,150.100м.У  пр на расслабл | Кросс- 15  мин  С  ускор60мх3-4 раза. Ходьба и бег с партнером.. Прыжковые упр 60-90  отталкиваний | отдых | |
| соревноват подготовки | Разминка на гибкость спартнер Ускор40-60мх2-  3 раза. Старты 20-40 мх5-6 раз.С ходу 30- 60,100м.Прыжк  овые упр.-30 отталк | Разминка с набив мячами. Ускор 2х60м.Упр на быстроту  .Старты 3-  4х30-60м. С  ходу 60,100м. Бег 200 м | .Спец.ск-сил упр с  партнером. Упр на  быстроту. Повторный бег 200.150,100м.  МБ 7-10 мин | отдых | По программе 1 ил 2 дня | По программе 2  ил 3 дня | отдых |

**Бег с барьерами**

Бег с барьерами – это скоростно-силовой вид легкой атлетики, чрезвычайно сложный в техническом выполнении, включающий спринтерские дистанции на 60, 100, 110, 400 м. В подготовке барьеристов очень важно развитие всех физических качеств. Спортсмен должен обладать высоким уровнем развития быстроты, значительной мышечной массой, хорошо развитой специальной выносливостью, а также повышенной гибкостью и координацией движений. Все эти требования определяют выбор средств и методов разносторонней физической подготовки спортсмена.

Бег с барьерами, как спортивное упражнение состоит из старта и стартового разбега, бега по дистанции с преодолением барьеров и финиширование. Старт и стартовый разбег, финиширование барьерного бега не отличаются от бега на короткие и средние дистанции. Бег по дистанции характеризуется техникой преодоления барьеров. Основной задачей которого является сохранение скорости бега, а это осуществляется за счет правильной техники отталкивания и атаки барьера, перехода и схода с барьера. Все это достигается путем сокращения длины последнего шага перед барьером, быстрой постановки толчковой ноги, ускорения движения бедра маховой ноги вперед-вверх, быстрого опускания и выпрямления маховой ноги, выносом толчковой ноги вперед и опусканием ее на опору.

Планирование спортивной подготовки барьеристов основывается на принципе многоборной подготовки, применении разносторонних физических упражнений, упражнений из других видов легкой атлетики.

Таблица 16

## Годичный цикл подготовки барьеристов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Втягивающ ий | Обще- подготовит ельный | Зимний соревновате льный | Специально- подготовител ьный | Пред соревнова тельный | Летний соревновате льный | Переходн ый |
| Сентябрь-  октябрь | Ноябрь-  декабрь | Январь,  февраль | Март, апрель | Май | Июнь, июль | Август |

Таблица 17

## Примерный тренировочный микроцикл для групп барьерного бега

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Микроци  кл | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскре  сенье |
| Втягивающи й | Размин.бег -1,5 км. ОРУ-15 мин Прыжк. упр.на одной и двух ногах- до 60 оттал. Бег с ускорен.- 5х20м  Подв.игра- 5мин | Разм.бег – 1,5км. ОРУ- 15 мин.  СБУс резиной - 4х50 м  Бар.упр – 5х5 бар. ОФП для укрепл.  стопы. спины. живота | Размин. бег- 1,5 км ОРУ-15 мин  ОФП-20 мин. Прыжков. упр. –до 50 отт.  Барьер. упр. – 10х5 бар. | отдых | Разм. бег -1,5 км ОРУ-10 мин СБУ-6-8х60м  Прыжков. упр. Барьерн. упр. Подвижн. игра – 10 мин. | Кросс- 3 км ОРУ-15 мин ОФП-30 мин. Игра-15 мин. | отдых |
| Обще- подготовите льный | Размин. бег. -1 км. ОРУ-10 мин Прыжк. упр.на одной и двух  ногах- до 100 отт. Бег с ускорен.-  10х50м  Акроб. упр.-10 мин | Размин. бег.- 1 км. ОРУ – 15 мин.  СБУс резиной - 10х100 м  Бар.упр – 20х10 бар.  ОФП -10 мин. | Разм.бег -1 км. ОРУ-15 мин СБУ-6х30м  Игра -15 мин | отдых | Разм. бег – 1 км. ОРУ-10 мин СБУ-6-8х60м  Прыжков. упр.  Барьерн. упр. Подвижн. игра –  10 мин. | Кросс – 3 км. ОРУ-15 мин ОФП-30 мин. Игра-15 мин. | отдых |
| Соревновате льный | Размин. бег 800км ОРУ-10 мин  Повт. бег 10 х100м Барьер. бег - | Разминка (игрового характера) ББ-20 мин  Прыжки в  высоту(длину)-20- 30 прыжков Метание ядер, мячей  Локаль.упр для укрепл. стопы. | Размин. бег- 1,5 км ОРУ-15 мин  ОФП-20 мин. Прыжков. упр. –до 50 отт.  Барьер. упр. – 10х5 бар. | отдых | Разм. бег – 1 км. ОРУ-10 мин СБУ-6-8х60м  Прыжков. упр. Барьерн. упр. Подвижн. игра – 10 мин. | Кросс- 6 км  (ЧСС до 140  уд\мин) ОРУ-10 мин ОФП-20  мин(кр.тр.) СБУ 10 х60 м.  Игра-15 мин. МБ- 1 км | отдых |
| Специально- подготовительный | Размин.бег -1,5 км. ОРУ-15 мин Прыжк. упр.на одной и двух ногах- до 60 оттал. Бег с ускорен.- 5х20м  Подв.игра- 5мин | Разм.бег – 1,5км. ОРУ- 15 мин.  СБУс резиной - 4х50 м  Бар.упр – 5х5 бар. ОФП для укрепл. стопы. спины.  живота | Размин. бег- 1,5 км ОРУ-15 мин  ОФП-20 мин. Прыжков. упр. –до 50 отт.  Барьер. упр. – 10х5 бар. | отдых | Разм. бег -1,5 км ОРУ-10 мин СБУ-6-8х60м  Прыжков. упр. Барьерн. упр. Подвижн. игра – 10 мин. | Кросс- 3 км ОРУ-15 мин ОФП-30 мин. Игра-15 мин. | отдых |
| Предсоревн овательный | Размин. бег. -1 км. ОРУ-10 мин Прыжк. упр.на одной и двух ногах- до 100 отт. Бег с ускорен.- 10х50м  Акроб. упр.-10 мин | Размин. бег.- 1 км. ОРУ – 15 мин.  СБУс резиной - 10х100 м  Бар.упр – 20х10 бар.  ОФП -10 мин. | Разм.бег -1 км. ОРУ-15 мин СБУ-6х30м  Игра -15 мин | отдых | Разм. бег – 1 км. ОРУ-10 мин СБУ-6-8х60м  Прыжков. упр. Барьерн. упр. Подвижн. игра – 10 мин. | Кросс – 3 км. ОРУ-15 мин ОФП-30 мин. Игра-15 мин. | отдых |
| Соревновате льный | Размин. бег 800км ОРУ-10 мин  Повт. бег 10 х100м Барьер. бег - | Разминка (игрового характера) ББ-20 мин  Прыжки в  высоту(длину)-20- 30 прыжков Метание ядер, мячей  Локаль.упр для укрепл. стопы. | Размин. бег- 1,5 км ОРУ-15 мин  ОФП-20 мин. Прыжков. упр. –до 50 отт.  Барьер. упр. – 10х5 бар. | отдых | Разм. бег – 1 км. ОРУ-10 мин СБУ-6-8х60м  Прыжков. упр. Барьерн. упр. Подвижн. игра – 10 мин. | Кросс- 6 км  (ЧСС до 140  уд\мин) ОРУ-10 мин ОФП-20  мин(кр.тр.) СБУ 10 х60 м.  Игра-15 мин. МБ- 1 км | отдых |
| Переходный | Размин.бег -1,5 км. ОРУ-15 мин Прыжк. упр.на одной и двух ногах- до 60 оттал. Бег с ускорен.- 5х20м  Подв.игра- 5мин | Разм.бег – 1,5км. ОРУ- 15 мин.  СБУс резиной - 4х50 м  Бар.упр – 5х5 бар. ОФП для укрепл.  стопы. спины. живота | Размин. бег- 1,5 км ОРУ-15 мин  ОФП-20 мин. Прыжков. упр. –до 50 отт.  Барьер. упр. – 10х5 бар. | отдых | Разм. бег -1,5 км ОРУ-10 мин СБУ-6-8х60м  Прыжков. упр. Барьерн. упр. Подвижн. игра – 10 мин. | Кросс- 3 км ОРУ-15 мин ОФП-30 мин. Игра-15 мин. | отдых |

**Прыжки в длину, тройным**

Прыжок в длину характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений, и представляют единую, организованную цепочку взаимосвязанных движений. Перемещения спортсмена происходят за счет внутренних сил напряжения (сокращения) мышц в сочетании с внешними силами взаимодействия с опорой. Эффективность техники прыжков в длину, тройным определяется следующими компонентами: разбегом, отталкиванием, полетом и приземлением.

Совершенствование техники движений связано главным образом с развитием двигательных качеств. Среди многих параметров движения начальная скорость полета является той характеристикой, которая закономерно изменяется с возрастом и ростом спортивного мастерства, имеет наиболее высокую корреляционную связь со спортивным результатом и может служить основным показателем техники. Ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация движений. Для их развития используются средства ОФП и СФП, различные прыжковые и беговые, гимнастические и акробатические упражнения.

## Годичный цикл подготовки для прыгунов

Таблица 18

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общепдготовительный | Специально-подготовительный | Зимний  соревноваельный | Общепдготовительный | Специально-подготовительный | Летний  соревновательный | Переходный |
| Сентябрь-  октябрь | Ноябрь-  декабрь | Январь-  февраль | март | Апрель-  май | Май-июнь | Июль-  август |

Таблица 19

## Примерный тренировочный микроцикл для прыгунов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Микроцик** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четве рг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскре сенье** |
| Общей физическ подготовки | Разминка с барьерами. Ускор. 6х40- 50м чередуются с прыжки на одной5х5 раз  .Прыжки в высоту5-7 раз. метание мячей или ядер15 мин. Сил упр пресс, спины 3х5 раз. Игра 20-30 мин | Разминка с набив мяч 15 мин .Ускор 2х 40-50 м.  Прыжки с разбега 8 беговых шагов- 7-8 раз. С  обеих ног 4-6 б.ш.х2-3 раза. Сил.упр в парах15 мин.Бег 300,200,100 м  х1-2 раза.МБ5- 7 мин | Разминка с партнером(упр на гибкость, акробат).  Рывки,толчки- 1т.приседан со штангой 40-  50% от мах 10-  15 раз. Отталкивания в беге 4 раза 2-3 серии.  Прыжки с ноги на ногу 2- 3х40м,на одной по 3 раза.  МБ5-6 мин с ускор 2х150 м | отдых | Разминка с барьерами.  Ускор. 6х40-50м чередуются с  прыжки на  одной5х5 раз  .Прыжки в высоту5-7 раз. метание мячей или ядер15 мин. Сил упр пресс, спины 3х5 раз. Игра 20-30 мин | Разминка с набив мяч 15 мин .Ускор 2х 40-50 м.  Прыжки с разбега 8 беговых шагов- 7-8 раз. С  обеих ног 4-6 б.ш.х2-3 раза. Сил.упр в парах15 мин.Бег 300,200,100 м  х1-2 раза.МБ5- 7 мин | отдых |
| Специальн ой физическо й подготовки | Разминка с барьерами и Прыжки на одной ноге 5 раз, упр  Бег со старта10- 20м, ходьба выпадами20мх2 раза х 2-3 серии. Бег 150м Специальные упр со штангой (2-3 рх10-  15подходов (35-40%).В  перерывах имитация элементов толкания ядра 30-40 р. | Разминка на гибкость с партнером. Ускор 2х100м. Прыжки в длину с разбега до 8 б.ш. 2-3 раза. Прыжки в длину с 10-16 б.ш.3-5 раз, бег по разбегу 2-3 раза и 2 раза с прыжком.  Прыжки в длину с маховой ногой с8 б.ш.-2 раза. Тройной прыжок СС 4-6 б.ш.-3 раза.  Легкий бег 2 х 100м | Разминка с партнером (упр с сопротивлен).р ывки, тяги, штанги -1  т.Приседания8- 10раз с весом45- 50%.Прыжки со штангой 1-2 х 3-5 раз. Упр на быстроту  10-20  сек.повтор серию 2-3 раза.  Бег 200.150 м | отдых | Разминка с барьерами и барьер бег.. Прыжки на одной ноге 5 раз, упр на быстроту10-15 с Бег со старта10- 20м, ходьба выпадами20мх2р аза х 2-3 серии  .Бег 150м Специальные упр со штангой (2-3 х10-15р.  (35-40%).  В перерывах имитация элементов толкания ядра 30-40 р. | Разминка с партнером(наб ив мячи)ускор100 м .Серия: прыжки 5раз на каждой, упр на быстроту, бег со старта 10-20мх1-2  раза.повтор серию 2-3 раза. Отталкивания вперед на кажд3-5 ш(4-5 толчков)х 2 раза десятикратный прыжок с ноги на ногу-1р,на одной-2 р.Бег 200,150.100м | отдых |
| Техническ ой подготовки | Разминка с Барьерами.Уско р100м.Бег в ритме разбега(с добавлен 2-4 б.ш) на дорожке 2-3 раза.  Прыжки в длину с 8 б.ш..с 10-16 б.ш.5-6  раз, бег по  разбегу в | Разминка с партнером.  Ускор 100м. Бег в ритме разбега на дорожке2-3 раза, на  секторе 3-5 раз. Отталкивание на 5 шаг, 2-3  толчках 2-3  серии. Бег | По программе 1 или 2 дня. | отдых | Разминка с Барьерами.Ускор 100м.Бег в ритме разбега(с добавлен 2-4  б.ш) на дорожке 2-3 раза.  Прыжки в длину с 8 б.ш..с 10-16 б.ш.5-6 раз, бег по разбегу в  секторе-4-5 раз и | Разминка с партнером.  Ускор 100м. Бег в ритме разбега на дорожке2-3 раза, на  секторе 3-5 раз. Отталкивание на 5 шаг, 2-3  толчках 2-3  серии. Бег | отдых |
|  | секторе-4-5 раз и 2-3 раза с прыжком, прыжки в длину с маховой ноги с 8 б.ш. 2-3 раза. Метание ядра.  МБ 7-10 мин. | 150м |  |  | 2-3 раза с прыжком, прыжки в длину с маховой ноги с 8 б.ш. 2-3 раза. Метание ядра. МБ 7-10 мин. | 150м |  |

**Метания, толкание ядра**

Цель действий спортсмена в метаниях и толкании заключается в том, чтобы совершить активный разгон и вслед за этим оттолкнуть как можно дальше от себя снаряд, соблюдая при этом определенные правила. Уровень достижений спортсмена определяется скоростью вылета снаряда и оптимальным углом вылета по отношению к горизонту. Улучшение спортивных результатов в метаниях связано с постоянным совершенствованием ритма движений, с повышением скорости движения спортсмена уже в фазе предварительного разгона.

Совершенствование техники движений связано главным образом с развитием двигательных качеств. Среди многих параметров движения начальная скорость вылета снаряда является той характеристикой, которая закономерно изменяется с возрастом и ростом спортивного мастерства, имеет наиболее высокую корреляционную связь со спортивным результатом и может служить основным показателем техники. Ведущими качествами метателей являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация движений. Для их развития используются средства ОФП и СФП, различные прыжковые и беговые, бросковые, упражнения с отягощением, гимнастические и акробатические упражнения.

Таблица 20

## Годичный цикл подготовки метателей

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Втягивающий период | Обще- подготовительный период | Зимний соревновательный | Специально- подготовительн ый период | Предсоревновательный | Летний соревнова тельный | Переходный |
| Сентябрь  -октябрь | Ноябрь-  январь | Январь-  февраль | Март- апрель | Апрель-май | Май-  август | Сентябрь |

Таблица 21

## Примерный тренировочный микроцикл для метателей

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Микроцикл | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскр |
| Общей физической подготовки | Разминка с партнером на гибкость.  Специальные упр. на различ. гр. мышц 30-35 раз. Упр.со штангой2-3 х 10 подходов(30- 40% от макс веса). Прыжки на одной 7-8 х 3-  4 повтор  .Имитация элем толкания ядра 30-40.М.б.10  мин с ускор 30- 40м х 2-3 раза | Разминка с набив мяч и метанием различные способами 20-  30 раз. Силовые имитации по 5р х2-3 подхода.толкан утяж ядра10-15  р.Акробат упр.бег со  старта 3-4 и ускор 2х50 м | Разминка с использован гимн.стенки, брусьев, перекладины. Упр соштангой 3-4х10-12  подходов(35- 40%). Игра в  баскетбол 20-  30 мин. | отдых | Разминка с партнером на гибкость.Спе циальные упр на различ гр мышц 30-35 раз. Упр.со штангой2-3 х 10 подходов  (30-40% от  макс веса).  Прыжки на одной 7-8 х  3р Толкания утяж ядра 10-  15 раз | Разминка с использован гимн.стенки, брусьв. перекладины.У пр со  штангой3- 4х10-12  подходов(35- 40%). Игра в  баскетбол 20-  30 мин | отдых |
| Специально | Разминка с | Разминка с | Разминка на | отдых | Разминка с | Разминка с | отдых |
| й | партнером на | набив мяч и | гимнаст |  | партнером на | партнером на |  |
| физической | гибкость | метания. | снарядах. Упр |  | гибкость | гибкость |  |
| подготовки | Специальные | Метание утяж | со штангой |  | Специальные | Специальные |  |
|  | упр со | снаряда вперед | (рывки) Жимы, |  | упр со | упр со |  |
|  | штангой(поворот | и назад по 5-6 | наклоны |  | штангой(пово | штангой(повор |  |
|  | ы, наклоны 20- | раз. Толкания | приседания по |  | роты, | оты, наклоны |  |
|  | 30р | ядра с места и | 2-3 р.10-12 |  | наклоны 20- | 20-30р |  |
|  | рывки.жим.тяги. | со скачка 10-15 | подходов (35- |  | 30р | рывки.жим.тяг |  |
|  | полуприседани) | раз.утяж | 45%).%). |  | рывки.жим.тя | и.полуприседа |  |
|  | 2-3 рх10- | снаряда со | В перерывах |  | ги.полуприсе | ни) 2-3 рх10-15 |  |
|  | 15подходов(35- | скачка-10-12 | имитация |  | дани) 2-3 | подходов(35- |  |
|  | 40%).В | раз. | элементов |  | рх10-15 | 40%). |  |
|  | перерывах | Десятикратные | толкания ядра |  | подходов(35- | Имитация |  |
|  | имитация | прыж с ноги на | 30-40 |  | 40%). | элементов |  |
|  | элементов | ногу и на | повторен. |  | Имитация | толкания ядра |  |
|  | толкания ядра | одной - 5 раз. | Упр.для мышц |  | элементов | 30-40 повторен |  |
|  | 30-40 повторен | Бег со старта 3- | пресса 4х10р. |  | толкания | 6 мин с ускор |  |
|  |  | 4 раза, ускорен. |  |  | ядра 30-40р. | 30м х2-3 раза |  |
| Техническо | Разминка с | Разминка с | Разминка с | отдых | Разминка с | Разминка с | отдых |
| й | партнером на | набив мяч и | партнером на |  | партнером на | набив мяч и |  |
| подготовки | гибкость | метания | гибкость |  | гибкость | метания |  |
|  | Метание утяж | Специальные | Метание утяж |  | Метание | Специальные |  |
|  | снаряда вперед и | упр | снаряда вперед |  | утяж снаряда | упр |  |
|  | назад по 5-6 раз. | соштангой(пов | и назад по 5-6 |  | вперед и | соштангой(пов |  |
|  | Толкание обдегч | ороты, | раз. Толкание |  | назад по 5-6 | ороты, |  |
|  | и стандарт ядра | наклоны 15- | обдегч и |  | раз. Толкание | наклоны 15- |  |
|  | сместа 5-7 раз и | 20р | стандарт ядра |  | обдегч и | 20р |  |
|  | со скачка15-20 | Рывки.жим.тяг | сместа 5-7 раз |  | стандарт ядра | Рывки.жим.тяг |  |
|  | раз. Бег со старта | и.полуприседа | и со скачка15- |  | сместа 5-7 | и.полуприседа |  |
|  | 2-3 р. Ускор 40- | ни с подьемом | 20 раз. Бег со |  | раз и со | ни с подьемом |  |
|  | 50 м х2 р | на носки 2-3р8- | старта 2-3 р. |  | скачка15-20 | на носки 2-3р8- |  |
|  |  | 10подходов | Ускор 40-50 м |  | раз. Бег со | 10 |  |
|  |  | (40-45%). | х2.МБ 7-10 |  | старта 2-3 р. | подходов(40- |  |
|  |  | имитация | мин |  | Ускор 40-50 | 45%). |  |
|  |  | элементов |  |  | м х2 р. МБ 5 | имитация |  |
|  |  | толкания ядра |  |  | мин с ускор | элементов |  |
|  |  | 10-12 р. |  |  | 30 мх 2-3 | толкания ядра |  |
|  |  | Упр.для мышц |  |  | раза. | 10-12 р. |  |
|  |  | пресса 2х10. |  |  |  |  |  |

### *Техническая подготовка*

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

* беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
* показ техники изучаемого движения;
* демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
* использование предметных и других ориентиров;
* различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

* общеподготовительные упражнения, которые позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
* специально-подготовительные и соревновательные упражнения, которые направлены на овладение техникой своей дисциплины;
* методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
* равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

### *Тактическая подготовка*

*Тактическая подготовка* спортсменов направлена на формирование определенных навыков и умения правильного ведения спортивной борьбы, а также на совершенствование тактического мастерства. Спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения: условия соревнований и своих соперников. Тактическая подготовка достигается путем обучения быстро и правильно принимать решения. Она сводится к умению сознательно изменять манеру спортивной борьбы, отдельные детали движений, прилагаемые усилия в зависимости от задач, складывающейся ситуации, особенностей и поведения противника.

Тактическая подготовка бывает общей и специальной. Содержание общей тактической подготовки составляет овладение тактическими навыками, которые во всех случаях необходимы для успеха в спортивных соревнованиях. Специальная тактическая подготовка необходима для успешного выступления в конкретном соревновании и с конкретными соперниками.

Во всех видах легкой атлетики для обеспечения тактической подготовленности следует:

* программировать варианты тактических действий, стремясь выработать для каждого наиболее целесообразную манеру ведения борьбы;
* повышать уровень технической подготовленности, развивать двигательные качества в соответствии с требованиями избранного вида. Особое внимание следует обратить на развитие ловкости, «чувства времени», «чувства скорости», пространства;
* развивать способность сохранять ясность мышления в сложных ситуациях спортивной борьбы, быстро и точно оценивать создавшиеся условия, предвосхищать действия противников, быстро выбирать из нескольких возможных тактических вариантов наиболее соответствующий данному моменту;
* моделировать разнообразные тактические приемы в условиях тренировок, отрабатывая их в соревнованиях вспомогательного характера;
* подготовить спортсмена к тому. Что в определенных условиях целесообразно идти на риск;
* стремиться к достижению наивысших результатов за 10-30 дней до главных стартов;
* после каждого соревнования анализировать действия спортсменов, показать их сильные и слабые стороны в отдельных эпизодах борьбы.

***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

*ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ*

**1-й год обучения**

1. История развития легкой атлетики. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.
3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе тренировочных занятий. Роль физических качеств в подготовке легкоатлетов. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития легкоатлета. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперниками.
4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований в беге на короткие и средние дистанции. Правила соревнований в прыжках в длину. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в беге на короткие, средние дистанции и прыжках в длину.
5. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.
6. Гигиенические знания, умения и навыки. Общее понятие о гигиене. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.
7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.
8. Основы спортивного питания. Понятие о режиме питания. Режим питания в дни тренировочных занятий.
9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивная одежда и обувь легкоатлета, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях легкой атлетикой.
10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже и на стадионе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально- подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике. 2-3й год обучения
11. История развития легкой атлетики. Зарождение легкой атлетики в России. Участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912 г.
12. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.
13. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии спортсмена. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
14. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Соревнования по легкой атлетике, цели и задачи. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Правила соревнований в прыжках в высоту. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в беге на длинные дистанции и прыжках в высоту.
15. Строение и функции организма человека.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Определение понятия «физическое развитие». Взаимодействие органов и систем организма.

1. Гигиенические знания, умения и навыки.

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
2. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния па основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Режим дня накануне соревнований.
3. Основы спортивного питания. Рациональное питание. Режим питания спортсменов в дни тренировок, перед соревнованиями и в дни соревнований.
4. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
5. Спортивная одежда и обувь легкоатлета, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях легкой атлетикой. Места и способы хранения спортивного инвентаря.
6. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже и на стадионе. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике. Проведение разминки перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

3-й год обучения 1. История развития легкой атлетики.

Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития легкой атлетики.

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Роль ДЮСШ и СШ в развитии физической культуры и спорта.
2. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов Средства и методы спортивной тренировки юных легкоатлетов.

1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Виды соревнований. Правила соревнований по многоборьям. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в многоборье. Место легкой атлетики в комплексе ГТО.

1. Строение и функции организма человека.

Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие подростка. Система кровообращения и значение крови.

1. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.
2. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Построения режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий с учетом их трудности и режима дня.

1. Основы спортивного питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения.
2. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях легкой атлетикой. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

1. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Значение разминки в профилактике травматизма. Техника безопасности при кроссовой подготовке. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

***ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП***

**1-й год обучения**

1. История развития легкой атлетики. Развитие детского и юношеского легкоатлетического спорта. Виды легкой атлетики.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Формы организации занятий в спортивной тренировке. Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Содержание общей физической подготовки легкоатлета. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, администрацией школы и др.).

1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Требования и нормы выполнения спортивных разрядов по видам легкой атлетики. Правила соревнований по видам легкой атлетики. Положение о соревнованиях, его значение и особенность. Нормативы и требования комплекса ГТО.

1. Строение и функции организма человека.

Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др. Нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности.

1. Гигиенические знания, умения и навыки.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур. Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям легкой атлетикой. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных легкоатлетов. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.

1. Основы спортивного питания.

Значение белков, жиров и углеводов в строении организма. Витамины и их значение для организма человека.

1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях легкой атлетикой. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

1. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Причины возникновения спортивных травм на занятиях легкой атлетикой: недостаточная физическая и техническая подготовленность; неудовлетворительное состояние мест занятий, неправильная раскладка гимнастических матов, отсутствие защитных средств на радиаторах отопления; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение спортсменом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

**2-й год обучения**

1. История развития легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.
3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в тренировочном процессе. Специальная физическая подготовка легкоатлета, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий.
4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по легкой атлетике. Правила соревнований по видам легкой атлетики. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

1. Строение и функции организма человека.

Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий легкой атлетикой. Краткая характеристика основных систем организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

1. Гигиенические знания, умения и навыки.

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях легкой атлетикой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий легкой атлетикой. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

1. Основы спортивного питания. Значение белков, жиров, углеводов и витаминов при восстановлении спортсмена. Разрешенные фармакологические средства, используемые для восстановления спортсмена.
2. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Эксплуатация спортивного оборудования, уход за снарядами и инвентарем.
3. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Мероприятия по профилактике и оказанию первой помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения

**3-й год обучения**

1. История развития легкой атлетики.

Участие советских легкоатлетов в соревнованиях Чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение. Особенности начального обучения спортивной технике юных легкоатлетов. Последовательность изучения основных технических действий в легкоатлетических видах. Этапы обучения, их задачи и содержание. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств спортсмена (соревновательный метод заданий и др.). Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния спортсмена.

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Круговая тренировка и методика ее проведения. Методические особенности воспитания выносливости, силовых, скоростно- силовых, скоростных и координационных способностей в легкой атлетике. Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Судейство соревнований по легкой атлетике. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

1. Строение и функции организма человека.

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий легкой атлетикой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий легкой атлетикой.

1. Гигиенические знания, умения и навыки.

Гигиенические требования к питанию. Общие понятия о здоровом образе жизни. Значение воды и водный режим при занятиях физической культурой и спортом. Спортивный зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в спортивных залах (раздевалки, душевые, санузлы). Эксплуатация подсобных помещений

1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим приема пищи. Значение и продолжительность сна для человека. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных легкоатлетов.

1. Основы спортивного питания. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях легкой атлетикой. Особенности поддержания веса. Питание в период соревнований.
2. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Места для занятий легкой атлетикой в зимнее и летнее время. Спортивная экипировка, применяемая на занятиях легкой атлетикой. Уход за спортивной экипировкой.

1. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах

**4-й год обучения**

1. История развития легкой атлетики. Анализ участия российских легкоатлетов на крупнейших соревнованиях минувшего года. Организация подготовки спортивного резерва по легкой атлетике в России.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Программно-нормативные основы системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Ошибки, возникающие в процессе технической и физической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки легкоатлета. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. Методические особенности воспитания специальной выносливости в легкой атлетике. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Составление плана-конспекта занятия.

1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судей. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

1. Строение и функции организма человека.

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий легкой атлетикой. Восстановление энергетических запасов организма.

1. Гигиенические знания, умения и навыки.

Гигиеническое значение парной бани и сауны для легкоатлета. Правила пользования парной баней и сауной.

1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Антропометрические измерения физического развития легкоатлетов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно сосудистой системы в процессе тренировки. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду.

1. Основы спортивного питания.

Калорийность продуктов питания. Ежедневная норма калорий при занятиях легкой атлетикой. Питание при работе на выносливость.

1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Тренажеры и технические средства, используемые на занятиях физической культурой спортом, правила эксплуатации.

1. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Виды травм в легкой атлетике. Общие принципы оказания первой помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

**5-й год обучения**

1. История развития легкой атлетики. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по легкой атлетике. Достижения юных легкоатлетов на международной арене.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения раз-рядов по легкой атлетике.

1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки легкоатлета. Средства тренировки: физические упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости. Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки легкоатлета, его содержание и технология составления.

1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях.

1. Строение и функции организма человека.

Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

1. Гигиенические знания, умения и навыки.

Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Личная гигиена спортсмена.

1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Дневник самоконтроля. Методика проведения самомассажа.

1. Основы спортивного питания.

Режим питания спортсмена на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.

1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование мест соревнований.
2. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

***ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА***

1. История развития легкой атлетики.

Всероссийские и международные соревнования юношей и девушек старшего возраста и юниоров по легкой атлетике. Анализ выступлений российских легкоатлетов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов по легкой атлетике. Организация работы в СШ.

1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе совершенствования спортивного мастерства. Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Общая характеристика этапа начального обучения в легкой атлетике. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля. Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности спортсмена. Разновидности микроциклов в тренировке легкоатлета. Планирование годичных и полугодичных циклов подготовки. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.

1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

1. Строение и функции организма человека.

Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий легкой атлетикой. Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека.

1. Гигиенические знания, умения и навыки.

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом.

1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

1. Основы спортивного питания.

Энергетический баланс и строение тела. Потребность в углеводах и белках. Потребление витаминов и минералов. Потребление воды. Питание спринтеров, средневика, прыгунов, метателей и многоборцев.

1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к местам занятий и соревнований.
2. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

### Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

* *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

***Сопряженные*** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

***Специальными*** методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапе начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

#### Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства активного и культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

***На этапе начальной специализации*** основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту высших достижений, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

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

На этапе занятий ***групп совершенствования спортивного мастерства*** основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Достижение высокого уровня мастерства и успех

выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия. В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них. Психологическая подготовка спортсменов состоит из психологической подготовки к соревнованиям управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры- преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе высоких нравственных принципов. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении. В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям, относятся:

* оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);
* специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа); комплексные специализированные восприятия (чувство планки, дистанции и др.);
* простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений: информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей в командных выступлениях; методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.; методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения; морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений; личный пример тренера и ведущих спортсменов; воспитательное воздействие коллектива;совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов; организация целенаправленного воздействия литературы и искусства; постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок; создание жестких условий тренировочного режима; моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования; участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы. Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки. В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно- психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды; круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе занятии групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

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

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

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий -методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### Планы применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена.

Существуют следующие восстановительные средства:

*Педагогические:*

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
* рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
* чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
* изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
* чередование тренировочных дней и дней отдыха;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
* оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
* упражнения для активного отдыха и расслабления;
* корригирующие упражнения для позвоночника;
* дни профилактического отдыха;

*Психологические:*

* создание положительного эмоционального фона тренировки
* переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
* психорегулирующая тренировка;
* Медико-биологические:
* водные процедуры закаливающего характера;
* душ, теплые ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* рациональные режимы дня и сна, питания;
* витаминизация;
* тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при 1=36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при 1=23-28° - 2-Змин.

* ванны хвойные, солевые;
* сауны (бани) 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при 1=80-90° 2-3 захода по 5- 7 мин.(исключая предсоревновательные и соревновательные микроциклы);
* ультрафиолетовые облучения;
* аэроионизация, кислородотерапия;
* массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Эта аксиома значительно повышает требования к планированию микро- макро и мезоциклов учебно-тренировочного процесса.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

* рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
* правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
* введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
* выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
* оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
* полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
* использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
* повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
* эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
* соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления

является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

#### Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико- биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, русская парная баня, сауна. Фармакологические средства применяются с тренировочного этапа начиная с 3 года обучения. Фармакологические средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды. По своей структуре легкоатлетические упражнения делятся на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения физических качеств: на скорость, выносливость, скоростно-силовые (метания), сложно-координационные (прыжки). Поэтому фармакологическая программа поддержки в различных дисциплинах легкой атлетики кроме общих для всех восстановительных средств, включает препараты узкоспециализированные

### Планы антидопинговых мероприятий

Характеристика допинговых средств и методов.

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

1. стимуляторы;
2. наркотики;
3. анаболические агенты;
4. диуретики;
5. пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

1. кровяной допинг;
2. физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследуют следующие цели:

* обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
* обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
* увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга и борьба с ним разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана –предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

* Международный стандарт ВАДА по тестированию;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
* Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

* формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
* опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
* раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
* формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
* воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьи лица;
* пропаганда принципов фейр-плей, отношение к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
* повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

В таблице 22 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица 22

### План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название мероприятия | Срок  проведения | Ответственные |
| 1 | Обсуждение актуальных вопросов антидопингового обеспечения и законодательства РФ в сфере борьбы с  допингом на тренерских советах | в течение года | Директор, зам. директора по спортивной работе |
| 2 | Проведение теоретических занятий со спортсменами в группах по актуальным вопросам в сфере борьбы с допингом,  ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами | в соответствии с годовым тренировочным планом | тренеры |
| 3 | Прохождение спортсменами и тренерами образовательного антидопингового  онлайн курса на официальном сайте РУСАДА | в течение года | тренеры |
| 4 | Работа тренеров с родителями спортсменов по вопросам антидопинговой направленности | в течение года | тренеры |
| 5 | Участие спортсменов, тренеров в ознакомительных мероприятиях (лекции, семинары и т.д.) по антидопинговой тематике, проводимых  уполномоченными организациями | в течение года (по приглашению организаторов) | Директор, зам. директора по  спортивной работе, тренеры |

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач занятий в спортивной школе является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года занятий на этапе начальной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмен с 1-го года занятий должны знать принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений; овладеть: основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, при проведении школьных соревнований, ведение протоколов соревнований.

Во время прохождения этапов спортивной подготовки необходимо приучить спортсменов к самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа углубленной специализации должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детских и юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в муниципальных соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### 4. СИСТЕМА КОНРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений

### Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических

**качеств и телосложения на результативность**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, формируются с учетом возраста, пола, влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта легкая атлетика;

Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в легкой атлетике представлены в таблице 23.

Таблица 23

### 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.

### Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки*:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

* формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
* стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
* общая и специальная психологическая подготовка;
* укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки представлены в таблицах .

Таблица 24

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| **Бег на короткие дистанции** | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) |
| Выносливость | Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10 с) |
| **Прыжки** | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |
| **Метания** | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,7 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков) |
| **Многоборье** | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,7 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков) |

Таблица 25

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| **Бег на короткие дистанции** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не  более 9,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не  более 10,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с) | Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин. 44 с) | Бег 500 м (не более 2 мин. 01 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| **Прыжки** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с) |
| 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 5 м 40 см) | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| **Метания** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 10 м 00 см) | Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 8 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| **Многоборье** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с) |
| 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 | Тройной прыжок с места |
| (не менее 5 м 30 см) | (не менее 5 м 00 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг | Бросок набивного мяча 3 кг |
| снизу-вперед(не менее 9 м 00 см) | снизу-вперед(не менее 7 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |

Таблица 26

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бег на короткие дистанции** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с) |
| Бег 300 м с высокого старта (не более 38,5 с) | Бег 300 м с высокого старта (не более 43,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) |
| Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см) | Десятерной прыжок с места (не менее 23 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 6 мин. 00 с) | Бег 2000 м (не более 7 мин. 10 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| **Прыжки** | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 220см) |
| Полуприсед со штангой (не менее 80 кг) | Полуприсед со штангой (не менее 40 кг) |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта  (не более 7,4 с) | Бег 60 м с высокого старта  (не более 8,4 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| **Метания** | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) |
| Силовые качества | Рывок штанги (не менее 70 кг) | Рывок штанги (не менее 35 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| **Многоборье** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта  (не более 7,7 с) | Бег 60 м с высокого старта  (не более 8,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 7 м 60 см) | Тройной прыжок с места (не менее 7 м 00 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лежа (не менее 70 кг) | Жим штанги лежа (не менее 25 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

* 1. **Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

* + 1. Этапный контроль.
    2. Текущий контроль.
    3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков с целью закреплять и упорядочивать их.

Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлений, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико- биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

* комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
* оценки результатов выступления в соревнованиях;.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и технической подготовке для перевода на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах

Таблица 28

### Контрольно-переводные нормативы для зачисления (перевода на следующий год) в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на короткие дистанции** | | | | |
|  | Контрольные  упражнения (тесты) | *ГНП-1* | *ГНП-2* | *ГНП-3* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ***Мал.*** | ***Дев.*** | ***Мал.*** | ***Дев.*** | Нормативы для зачисления на тренировочный этап |
| *1* | *Челночный бег 3х10 м, сек* | 9,3 | 9,6 | 9,2 | 9,5 |
| *2* | *Прыжок в длину с места (см)* | 140 | 130 | 150 | 140 |
| *3* | *Прыжки через скакалку в*  *течении 30 сек. (кол-во)* | 35 | 45 | 45 | 55 |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | | | | | |
|  | Контрольные упражнения (тесты) | *ГНП-1* | | *ГНП-2* | | *ГНП-3* |
| ***Мал.*** | ***Дев.*** | ***Мал.*** | ***Дев.*** | *Нормативы для зачисления на*  *тренировочный этап* |
| *1* | *Челночный бег 3х10 м, сек* | 9,7 | 9,9 | 9,5 | 9.8 |
| *2* | *Прыжок в длину с места (см)* | 150 | 140 | 160 | 150 |
| *3* | *Прыжки через скакалку в*  *течении 30 с (кол-во)* | 30 | 35 | 35 | 40 |
| **Прыжки** | | | | | | |
|  | Контрольные упражнения (тесты) | *ГНП-1* | | *ГНП-2* | | *ГНП-3* |
| ***Мал.*** | ***Дев.*** | ***Мал.*** | ***Дев.*** | Нормативы для зачисления на тренировочный этап |
| *1* | *Челночный бег 3х10 м, сек* | 9,3 | 9,6 | 9,2 | 9.5 |
| *2* | *Прыжок в длину с места (см)* | 140 | 130 | 150 | 140 |
| *3* | *Прыжки через скакалку в*  *течении 30с (кол-во)* | 35 | 45 | 45 | 55 |
| **Метания** | | | | | | |
|  | Контрольные упражнения (тесты) | *ГНП-1* | | *ГНП-2* | | *ГНП-3* |
| ***Мал.*** | ***Дев.*** | ***Мал.*** | ***Дев.*** | Нормативы для зачисления на тренировочный этап |
| *1* | *Челночный бег 3х10 м, сек* | 9,6 | 9,9 | 9,5 | 9.8 |
| *2* | *Прыжок в длину с места (см)* | 145 | 135 | 150 | 140 |
| *3* | *Прыжки через скакалку в*  *течении 30 с (кол-во)* | 30 | 35 | 35 | 40 |
| **Многоборье** | | | | | | |
|  | Контрольные упражнения (тесты) | *ГНП-1* | | *ГНП-2* | | *ГНП-3* |
| ***Мал.*** | ***Дев.*** | ***Мал.*** | ***Дев.*** | Нормативы для зачисления на тренировочный этап |
| *1* | *Челночный бег 3х10 м, сек* | 9,6 | 9,9 | 9,5 | 9.8 |
| *2* | *Прыжок в длину с места (см)* | 135 | 130 | 150 | 140 |
| *3* | *Прыжки через скакалку в*  *течении 30 с (кол-во)* | 30 | 35 | 35 | 40 |

Таблица 29

### Контрольно-переводные нормативы для зачисления (перевода) в группы

**на тренировочном этапе подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на короткие дистанции** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***№*** Контрольные упражнения тесты) | *ТГ-1* | | | *ТГ-2* | | | | | | *ТГ-3* | | | | | *ТГ-4* | | | | | | | *ТГ-5* | |
| ***Мал.*** | ***Дев.*** | | | ***Мал.*** | | ***Дев.*** | | | | ***Мал*** | ***Дев.*** | | | | ***Мал.*** | ***Дев.*** | | | | Нормативы для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| *1* | *Бег 60 м с высокого*  *старта, сек* | 8,8 | 9,8 | | | 8,5 | | 9,5 | | | | 8,2 | 9.0 | | | | 8,0 | 8,8 | | | |
| *2* | *Бег 150 м, сек* | 25,1 | 27,0 | | | 24,5 | | 26,5 | | | | 23,5 | 25,5 | | | | 22,5 | 24,0 | | | |
| *3* | *Прыжок в*  *длину с места (см)* | 195 | 185 | | | 200 | | 190 | | | | 215 | 205 | | | | 230 | 215 | | | |
| Спортивный разряд | | Второй-третий юношеский  разряд | | | Первый - второй юношеский  разряд | | | | | | Первый юношеский  разряд, третий | | | | | Второй-третий, разряд | | | | | | | Второй или первый разряд | | |
| **Прыжки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Контрольные упражнения (тесты) | *ТГ-1* | | | | | *ТГ-2* | | | | *ТГ-3* | | | | | *ТГ-4* | | | | | | | *ТГ-5* | |
| ***Мал.*** | ***Дев.*** | | | | ***Мал.*** | | ***Дев*** | | ***Мал*** | | | ***Дев.*** | | ***Мал.*** | | | ***Дев.*** | | | | ***Мал.*** | ***Дев.*** |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта, сек | 9,1 | 10,1 | | | | 8,9 | | | 9,8 | 8,7 | | | 9,5 | 8,5 | | | | | 9,3 | | | Нормативы для зачисления на этап спортивного мастерства | |
| 2 | Тройной прыжок с места (см) | 540 | 510 | | | | 570 | | | 530 | 600 | | | 550 | 680 | | | | | 620 | | |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 195 | 185 | | | | 200 | | | 190 | 210 | | | 205 | 230 | | | | | 215 | | |
| Спортивный  разряд | | Второй-третий юношеский  разряд | | | | | Первый - второй юношеский  разряд | | | | Первый юношеский  разряд, третий | | | | Второй-третий, разряд | | | | | | | | Второй или первый разряд | |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные упражнения тесты) | | *ТГ-1* | | | | | *ТГ-2* | | | | *ТГ-3* | | | | *ТГ-4* | | | | | | | | *ТГ-5* | |
|  | | ***Мал.*** | | ***Дев.*** | | | ***Мал.*** | | ***Дев*** | | ***Мал*** | | ***Дев.*** | | ***Мал.*** | | | | | | ***Дев.*** | |  | |
| Бег 60 м с высокого старта, сек | | 9,0 | | 10,3 | | | 9,2 | | 10,0 | | 9,0 | | 9,5 | | 8,8 | | | | | | 9,6 | | Нормативы для зачисления на этап спортивного мастерства | |
| Бег 500 м, сек | | 1.42,0 | | 2.00,0 | | | 1.41,0 | | 1.58,0 | | 1.40,0 | | 1.53,0 | | 1.35,0 | | | | | | 1.45,0 | |
| Прыжок в длину с места (см) | | 177 | | 165 | | | 180 | | 170 | | 190 | | 180 | | 200 | | | | | | 190 | |
| Спортивный  разряд | | Второй-третий юношеский  разряд | | | | | Первый - второй юношеский  разряд | | | | Первый юношеский  разряд, третий | | | | Второй-третий, разряд | | | | | | | | Второй или первый разряд | |
| **Метания** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные упражнения тесты) | | *ТГ-1* | | | | | *ТГ-2* | | | | *ТГ-3* | | | | *ТГ-4* | | | | | | | | *ТГ-5* | |
|  | | ***Мал.*** | | ***Дев.*** | | | ***Мал.*** | | ***Дев*** | | ***Мал*** | | ***Дев.*** | | ***Мал.*** | | | | | | ***Дев.*** | |  | |
| Бег 60 м с высокого старта, сек | | 9,4 | | 10,2 | | | 9,3 | | 10,0 | | 9,2 | | 9,5 | | 9,0 | | | | | | 9,2 | | Нормативы для зачисления на этап спортивного мастерства | |
| Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м) | | 10,2 | | 8,2 | | | 10,3 | | 8,3 | | 10,4 | | 8,4 | | 11,5 | | | | | | 9,5 | |
| Прыжок в длину с места (см) | | 185 | | 175 | | | 190 | | 180 | | 200 | | 190 | | 215 | | | | | | 205 | |
| Спортивный  разряд | | Второй-третий юношеский  разряд | | | | | Первый - второй юношеский  разряд | | | | Первый юношеский  разряд, третий | | | | Второй-третий, разряд | | | | | | | | Второй или первый разряд | |
| **Многоборье** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные упражнения тесты) | | *ТГ-1* | | | | | *ТГ-2* | | | | *ТГ-3* | | | | *ТГ-4* | | | | | | | | *ТГ-5* | |
|  | | ***Мал.*** | | ***Дев.*** | | | ***Мал.*** | | ***Дев*** | | ***Мал*** | | ***Дев.*** | | ***Мал.*** | | | | | | ***Дев.*** | | Нормативы для зачисления на этап спортивного мастерства | |
| Бег 60 м с высокого старта, сек | | 9,3 | | 10,2 | | | 9,2 | | 9,9 | | 8,9 | | 9,3 | | 8,5 | | | | | | 9,3 | |
| Тройной прыжок с места, см | | 550 | | 520 | | | 560 | | 530 | | 590 | | 550 | | 680 | | | | | | 620 | |
| Прыжок в длину с места | | 185 | | 175 | | | 190 | | 180 | | 200 | | 190 | | 215 | | | | | | 205 | |
| Бросок 5 кг снизу-вперед, м | | 10,20 | | 8,20 | | | 10,30 | | 8,30 | | 10,40 | | 8,40 | | 11,50 | | | | | | 9,50 | |  | |
| Спортивный разряд | | Второй-третий юношеский  разряд | | | | | Первый - второй юношеский  разряд | | | | Первый юношеский  разряд, третий | | | | Второй-третий, разряд | | | | | | | | Второй или первый разряд | |

Таблица 30

### Контрольно-переводные нормативы для зачисления (перевода) в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Бег на короткие дистанции** | | | | | | |
| ***№*** | Контрольные упражнения (тесты) | *ССМ до года* | | *ССМ свыше года занятий*  *ежегодно на протяжении этапа* | | | |
|  | |  | |
| ***Юн*** | ***Дев.*** | ***Юн*** | ***Дев.*** | ***Юн*** | ***Дев.*** |
| *1* | *Бег 60 м с высокого*  *старта, сек* | 7,1 | 8,0 | 7,1 | 8,0 | 7,1 | 8,0 |
| *2* | *Бег 300м с высокого*  *старта, сек* | 38,3 | 43,3 | 38,3 | 43,3 | 38,3 | 43,3 |
| *3* | *Прыжок в длину с*  *места (см)* | 270 | 240 | 270 | 240 | 270 | 240 |
| *4* | *Десятерной прыжок с места*  *(см)* | 25.20 | 23.20 | 25.20 | 23.20 | 25.20 | 23.20 |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | | | | | |
| **Прыжки** | | | | | | | |
| ***№*** | Контрольные упражнения (тесты) | *ССМ до года* | | *ССМ свыше года занятий*  *ежегодно на протяжении этапа* | | | |
| ***Юн*** | ***Дев.*** | ***Юн*** | ***Дев.*** | ***Юн*** | ***Дев.*** |
| *1* | *Бег 60 м с высокого*  *старта, сек* | 7,2 | 8,2 | 7,2 | 8,2 | 7,2 | 8,2 |
| *2* | *Полуприсед со*  *штангой (кг)* | 90 | 50 | 90 | 50 | 90 | 50 |
| *3* | *Прыжок в длину с*  *места (см)* | 270 | 240 | 270 | 240 | 270 | 240 |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | | | | | |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | | | | | | |
| ***№*** | Контрольные упражнения (тесты) | *ССМ до года* | | *ССМ свыше года занятий*  *ежегодно на протяжении этапа* | | | |
| ***Юн*** | ***Дев.*** | ***Юн*** | ***Дев.*** | ***Юн*** | ***Дев.*** |
| *1* | *Бег 60 м с высокого*  *старта, сек* | 7,8 | 8,8 | 7,8 | 8,8 | 7,8 | 8,8 |
| *2* | *Бег 2000м* | 5:58,0 | 7:08,0 | 5:58,0 | 7:08,0 | 5:58,0 | 7:08,0 |
| *3* | *Прыжок в длину с*  *места (см)* | 250 | 220 | 250 | 220 | 250 | 220 |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | | | | | |
| **Метания** | | | | | | | |
| ***№*** | Контрольные упражнения (тесты) | *ССМ до года* | | *ССМ свыше года занятий*  *ежегодно на протяжении этапа* | | | |
| ***Юн*** | ***Дев.*** | ***Юн*** | ***Дев.*** | ***Юн*** | ***Дев.*** |
| *1* | *Бег 60 м с высокого*  *старта, сек* | 7,4 | 8,5 | 7,4 | 8,5 | 7,4 | 8,5 |
| *2* | *Рывок штанги (кг)* | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 |
| *3* | *Прыжок в длину с*  *места (см)* | 270 | 230 | 270 | 230 | 270 | 230 |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | | | | | |
| **Многоборье** | | | | | | | |
| ***№*** | Контрольные упражнения (тесты) | *ССМ до года* | | *ССМ свыше года занятий*  *ежегодно на протяжении этапа* | | | |
| ***Юн*** | ***Дев.*** | ***Юн*** | ***Дев.*** | ***Юн*** | ***Дев.*** |
| *1* | *Бег 60 м с высокого*  *старта, сек* | 7.7 | 8,6 | 7.7 | 8,6 | 7.7 | 8,6 |
| *2* | *Тройной прыжок с*  *места (см)* | 800 | 760 | 800 | 760 | 800 | 760 |
| *3* | *Прыжок в длину с*  *места (см)* | 260 | 230 | 260 | 230 | 260 | 230 |
| *4* | *Жим штанги*  *лежа(кг)* | 80 | 30 | 80 | 30 | 80 | 30 |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | | | | | |

* 1. **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и**

**организации медико-биологического обследования**

#### Указания к выполнению контрольных упражнений.

**Бег 30 м, 60 м, 100 м, 150 м.** проводится после 10-15-минутной разминки на легкоатлетической дорожке в спортивной обуви без шипов. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет ускорение от линии старта до преодоления полной дистанции. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Критерием служит минимальное время. Разрешается только одна попытка.

*Инвентарь:* секундомер.

**Бег 300м, 500 м, 2000 м** используется для определения общей выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого страта» по сигналу тренера испытуемый выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Критерием служит минимальное время.

*Инвентарь:* секундомер.

**Челночный бег 3х10 м** выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви на дорожке стадиона или в спортивном зале. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойке. По команде делает ускорение до стойки, обегает ее и бежит в обратном направлении до другой стойки, обегает ее и бежит в обратном направлении до финишной линии. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

**Прыжки через скакалку** выполняются на ровной и не скользкой поверхности вращением скакалки вперед максимальное количество раз. Засчитывается количество прыжков выполненных за 30 секунд.

**Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**Тройной прыжок с места** выполняется на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет прыжок на другую ногу и толчком одной ноги выполняет последний прыжок с приземлением на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**Десятерной прыжок в длину с места** выполняется на нескользкой поверхности. Десятерной прыжок в длину с места выполняется на нескользкой поверхности. Спортсмен

встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет последующие прыжки, выполняя последний (десятый) прыжок, приземляется на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**Жим штанги лежа** производится лежа на горизонтальной скамье, штанга берется двумя руками с креплений и опускается к середине груди до легкого касания. Затем без выдоха штанга выжимается вверх до момента фиксирования локтей. Ноги стоят на полу, лопатки сведены, грудь выставлена вперед, ягодицы прижаты к скамье. Лежа на горизонтальной скамье, штанга берется двумя руками с креплений и опускается к середине груди до легкого касания. Затем без выдоха штанга выжимается вверх до момента фиксирования локтей. Ноги стоят на полу, лопатки сведены, грудь выставлена вперед, ягодицы прижаты к скамье.

**Полуприсед со штангой** выполняется стоя, при этом гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук должны обхватывать гриф. Получив сигнал тренера для начала упражнения, испытуемый должен согнуть ноги в коленях до угла 90. Попытка считается использованной, если колени были согнуты.

**Бросок набивного мяча (3 кг) снизу-вперед с места**. Бросок выполняется прямыми руками снизу вперед из положения полуприседа ноги врозь, спина прямая. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, оставленной мячом, расположенной ближе к стартовой линии, засчитывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

### Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно- физкультурного диспансера в соответствии с действующим законодательством.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
* медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
* контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федераци от 14.10.2013г.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 24.04.2013 №220.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -3- е издание- М. «Академия», 2004 .
4. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 1977.
5. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57,
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
9. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. Терра-спорт, 2000.

10.Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.

11.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М., 1985.

12.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2003.

1. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
3. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995.
4. Озолин Э. С. Спринтерский бег. -М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. -М.: Советский спорт, 1987.
8. Попов В. П. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации. - М. ДОСААФ, 1982.
9. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

22.Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М. ВНИИФК, 1994.

23.Теория спорта. Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев: Вища школа, 1987.

24.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.

25.Филин В. П. Теория и методика юношескою спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры.- Физкультура и спорт, 1987.

26.Филин В.П., Фомин П. А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

27.Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и: спорт, 1982.-260 с.

28.Дедковский ОМ. Скорость или выносливость? - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 208 с. 29.Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов, ОМ. Вайцеховский - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 256 . :

30.Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 429 с. 31.Двигун В.Ф., Крюков Ю.М. Планирование спортивных результатов Гуманитарный университете ЗИГМУ.

### Перечень аудиовизуальных средств и интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/>- Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/>- Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/>- Всероссийская федерация
7. <http://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c>– Азбука бега для начинающих
8. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/9>- Техника барьерного бега у женщин [9.http://fi](http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/10)z[kult](http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/10)-[ura.ru/video/legkaya-atletika/film/10](http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/10) - Основы техники бега на 100 и 200

метров

1. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/7>- Методика обучения и совершенствования бега на 110 м. с барьерами
2. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/6>- Бег на 110 метров с барьерами. Анализ техники
3. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/4>- Основы подготовки юных толкателей ядра
4. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/3>- Толкание ядра. Техника и специальные упражнения
5. https://youtu.be/csVs8PxyFCk - Обучение прыжкам в длину
6. https://youtu.be/pgr-fcFqZDw - Мастер-класс по обучению прыжкам в высоту
7. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/1>- Технологии спорта - легкая атлетика
8. https://youtu.be/1Vkbw69yQ4g - Образец тренировки на скорость
9. https://youtu.be/jlo77qeDnSE - Подготовка спринтера
10. https://youtu.be/7aEqMJWeUII - Исправление ошибок техники бега 20.https://youtu.be/QkO5RfX8KT8 - Ошибки техники бега на 1000 м
11. https://youtu.be6WkqAOpQMw - Как увеличить высоту прыжка
12. https://[www.psyoffice.ru](http://www.psyoffice.ru/)
13. https://[www.](http://www/) RusAtletics34
14. [https://www.minsport.ru](https://www.minsport.ru/)
15. [www.iaaf-rdc.ru](http://www.iaaf-rdc.ru/)
16. [https://www.nastart.org](https://www.nastart.org/)
17. [https://www.probeg.org](https://www.probeg.org/)
18. https:// [www.all-atletics.com](http://www.all-atletics.com/)
19. [https://www.sport-vlg.ru](https://www.sport-vlg.ru/)
20. https://[www.runners.ru](http://www.runners.ru/)
21. https://[www.parsec-club.ru](http://www.parsec-club.ru/)
22. [https://www.mir-la.com](https://www.mir-la.com/)
23. [https://www.fizkult-ura.ru](https://www.fizkult-ura.ru/)
24. [https://www.psysport.narod.ru](https://www.psysport.narod.ru/)