



**Муниципальное учреждение
«МОЖАЙСКИЙ ДВОРЕЦ СПОРТА «БАГРАТИОН»**

143200, г. Можайск, Московская обл., ул. Мира, 15 Тел. (8-49638) 21-150, 23-671



**«Утверждаю»
Директор МУ «МДС «Багратион»
В.Г. Аверьянов**

**Рабочая программа по дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»**

Срок реализации Программы: на этапе начальной подготовки – 3 года

Автор-составитель:
тренер-преподаватель МУ «МДС «Багратион»
Говорова В.В.
Рецензент:
инструктор-методист Бурлакова И.А.

Можайский г.о.
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	5-8
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	8-9
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	9-10
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1.	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	10-11
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11-13
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	13-14
2.4.	Режимы тренировочной работы	14-15
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15-16
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	16-17
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	17-18
T.8-10	Виды, этапы и годы спортивной подготовки	18-20
T.11-13	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	21-23
T.14	Влияние физических качеств на результативность	23-24
T.15	Перечень тренировочных мероприятий	24-25
T.16-17	Обеспечение спортивной экипировкой	26

3	Требования к участию в спортивных соревнованиях	26-30
3.1.	Программный материал для практических занятий по этапам подготовки	30-33
3.2.	Программа углублённого медицинского обследования, антидопинговые мероприятия, требования в технике безопасности по видам	33-38
3.3.	Инструкторские и судейские навыки, теоретическая подготовка	38-40
3.4.	Планирование спортивных результатов по этапам и по видам	40-58
3.5.	Планы применения восстановительных средств	58-60
3.6.	Планы антидопинговых мероприятий	60-61
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	61
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	61-63
4.2.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	63-64
4.3.	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	64
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	65-65
4.5.	Методические указания по организации тестирования.....	
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	66

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана в Муниципальном Учреждении «Можайский Дворец Sports «Багратион» в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта России от 16.11.2022г. № 996

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технической 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 спортсменов, 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 дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине вида спорта);
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и коррективки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области легкой атлетики, освоение правил вида спорта, 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;

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

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта, её история и его отличительные особенности.

Лёгкая атлетика – совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Легкая атлетика объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Соревнования и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики. История лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776г. до нашей эры). В 1865г. был основан Лондонский атлетический клуб, который с 1880г. объединяет все легкоатлетические организации Британской империи. Несколько позднее, чем в Англии, стала развиваться лёгкая атлетика в США (атлетический клуб в Нью-Йорке организовался в 1868г., студенческий спортивный союз - в 1875г.), где быстро достигла широкого распространения в университетах. Это обеспечило до 1952 ведущее положение американских легкоатлетов в мире. Начало распространению лёгкой атлетики в России было положено в 1888г. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство России по лёгкой атлетике проходило в 1908 г. В 1911 г. создаётся Всероссийский союз любителей лёгкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, Москвы, Киева, Риги и других городов. В 1912 г. российские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх - в Стокгольме. После Революции 1917г. большую роль в развитии лёгкой атлетики сыграл Всеобуч. По его инициативе в ряде городов состоялись крупные соревнования, в программе которых главное место отводилось лёгкой атлетике. Первые международные состязания советских легкоатлетов состоялись в 1923 г. Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ, созданная в 1912г. и объединяющая более 200 национальных федераций). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов. Главные старты, проводимые под эгидой ИААФ - это соревнования по лёгкой атлетике в программе Олимпийских игр, а также Чемпионаты мира на открытых стадионах и в закрытых помещениях. Крупнейшими региональными организациями являются: ЕАА (англ.) - Европейская ассоциация лёгкой атлетики, под эгидой которой проводятся Чемпионаты Европы (открытый и закрытый), Ассоциация лёгкой атлетики США, Всероссийская Федерация Лёгкой Атлетики. Соревнования по спортивной ходьбе и бегу по шоссе (кроссу) имеют свой календарь. Наиболее престижные марафонские забеги проводятся весной и осенью. В большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещён с футбольным (в США американский футбол или лякросс) стадионом и полем (например стадион «Лужники»). Стандартно включает в себя овальную 400 метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000м с препятствиями имеет специальную разметку, а препятствие с водой вынесено на специальный вираж. Принято измерять дистанции на стадионах в метрах, а на шоссе или открытой местности в километрах. Дорожки на стадионах имеют специальную разметку, отмечающую старт всех беговых дисциплин и коридоры для передачи эстафет. Иногда соревнования по метанию (обычно метанию молота) выделяют в отдельную программу или вообще выносят за пределы стадиона, в целях безопасности. Толкание ядра не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. Закрытый стадион стандартно включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из

четырёх-шести отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Официальные соревнования IAAF проводятся только на 200-метровой дорожке, однако существуют стадионы с нестандартной дорожкой (140 метров, 300 метров и другие). Первенство в беговых видах лёгкой атлетики (на дорожке стадиона) проводится в несколько этапов: квалификация, $\frac{1}{4}$ финала, $\frac{1}{2}$ финала. В результате отбора определяются спортсмены (команды), которые разыграют финал. Количество участников определяется регламентом соревнований. Например, на Олимпийских играх в каждом номере программы страна может быть представлена как минимум одним участником и максимум тремя (при условии выполнения предварительного норматива). В эстафетном беге страну представляет одна команда. В кроссе, беге по шоссе, ходьбе и многоборьях существуют только финалы. Победителем соревнований в лёгкой атлетике становится атлет или команда, которые показали наилучший результат в финальном забеге или в финальных попытках технических дисциплин в рамках правил. Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта и. наиболее медалеёмким среди всех олимпийских видов спорта. Так, программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница - это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских). На официальных (некоммерческих) соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах. Виды лёгкой атлетики: беговые (олимпийские) 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 5000м, 10000м, марафон, 110м с/б, 100м с/б, 400м с/б, 3000м с /б, эстафеты 4x100, 4x400; технические виды прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок, прыжки с шестом, метание копья, метание диска, метание молота, толкание ядра; спортивная ходьба 20 км, 50 км; многоборье десятиборье, семиборье и не олимпийские виды: 60м, 60м с/б, 3000м, семиборье, пятиборье. Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена её высокая распространённость, в том числе и в экономически слаборазвитых странах Азии, Африки и Латинской Америки. За всю историю чемпионатов мира с 1983 по 2007 год медали на них завоёвывали спортсмены 83 стран. Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр (1896 г.), в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей отвели наибольшее место. И сегодня Олимпийские игры - мощный стимул для развития лёгкой атлетики во всем мире.

В Программе разработана структура и содержание спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены) на этапе начальной подготовки. Основными формами занятий в Учреждении являются: групповые практические занятия, общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП), индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции, беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по лёгкой атлетике, организация спортивно-оздоровительного лагеря. Кроме внутренних соревнований, спортсмены, проходящие спортивную подготовку систематически участвуют в соревнованиях по лёгкой атлетике, в соответствии с утверждённым календарным планом. Программа рассчитана на многолетнюю подготовку спортсменов. Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Сроки реализации Программы на этапе начальной подготовки – 3 года.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по

месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские и женские виды. В последней спортивной квалификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых, в помещении. У мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

Следующая классификация видов спорта проводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе 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 классические (олимпийские) и неклассические.

На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин – 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы:

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин:

Бег делится на категории – гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег - циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже, дистанции - 30,60,100м. (К) одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже 300, 400 (К), 600м одинаково для мужчин и женщин.

Средние дистанции - 800м (К), 1000, 1500м (К), 1 миля – проводится по шоссе (возможен старт и финиш на стадионе) одинаковые для мужчин и женщин.

Длинные дистанции – 3000м 5000м (К) 10000м (К) – проводятся на стадионе (в манеже только 3000м) одинаковые для мужчин и женщин.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции 60м,100м (К) у женщин; у мужчин 110м, 300м,400м (К) (последние две дистанции только на стадионе).

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требующий специальной выносливости, ловкости, гибкости, проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин – 2000м; у мужчин 2000м, 3000м (К).

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, слаженности всех членов команды на этапах эстафеты. Эстафетный бег включает классические виды: 4х100м и 4х400м и проводятся как у женщин, так и у мужчин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу 4х200м и 4х400м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с

различной длиной этапов: 800м, 1000м, 1500м в разном их количестве. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты-мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались, так называемые шведские эстафеты: (800+400+200+100м) у мужчин 400+200+100м у женщин.

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

Легкоатлетические прыжки – делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся: прыжки в высоту с разбега, прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся: прыжки в длину с разбега, тройной прыжок с разбега.

Толкание ядра (К) - 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.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются:

у мужчин – десятиборье, (в состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м)

у женщин – семиборье (в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией с начала календарного года.

Тренировочный процесс по легкой атлетике ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по легкой атлетике 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 астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами 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.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 (одного) раза.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по легкой атлетике;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям легкой атлетикой и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в легкой атлетике содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.
С учетом этого структура системы многолетней подготовки по легкой атлетике предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах.

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
	Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)
Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)			
		Совершенствования спортивного мастерства	ССМ
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов по легкой атлетике на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1. На этапе начальной подготовки:

- 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 атлети

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. 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 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.

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

Таблица № 3

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	1

2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика представлены в таблице.

Таблица №4

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	18-27	18-23	16-20

Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Бег на средние и длинные дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	50-60	41-48	20-24	17-21
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18	30-36	32-38
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27	16-20
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Спортивная ходьба						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	50-60	41-48	20-24	17-21
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18	30-36	32-38
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27	16-20
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Прыжки						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	19-27	18-23	16-20

Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Метания						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	19-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Многоборье						
Общая физическая подготовка (%)	75-87	73-82	61-66	33-39	20-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	20-30	40-61	57-69	64-77
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	3-5	3-6	5-8	6-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

2.3. Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

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

Соревнования, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы), отборочными (по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники 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) и основными (главными) проходящими в рамках официальных соревнований, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика представлены в таблице.

Таблица № 5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

2.4. Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта «легкая атлетика» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (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.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по легкой атлетике определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. 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.

3. Перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52-х недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, из них 46 недель тренировочных занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. 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.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

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

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст спортсменов 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.

Психофизические требования.

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

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения, способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями 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 соревнованиями 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 возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	мобильность, «мертвая точка», второе дыхание
Послесоревновательная	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. 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 истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощённым.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, техникой, психической и специальной волевой 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 во 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 преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «легкая атлетика» на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	4	6	6	7
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	208	312	312	364

2.7. 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 борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в легкой атлетике 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 спортсмена 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 спортсменов (таблица № 4).

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по легкой атлетике;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по легкой атлетике;
- 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.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях по виду спорта.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности осуществляется в Учреждении в соответствии с календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий, индивидуальными планами подготовки спортсменов и в соответствии с этапами подготовки.

Таблица № 8

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

N п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап нача льной под готовки		Тренировочный э тап (этап спортив ной специализац ии)		Этап совершенств ования спортивног о мастерства	Этап высшего спорт ивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32 - 91	35 - 91	60 - 83	63 - 79	62 - 78	63 - 79

1. 1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 76	21 - 73	17 - 32	15 - 20	12 - 17	11 - 16
1. 2.	Специальная физическая подготовка (%)			21 - 23	24 - 27	24 - 27	25 - 28
1. 3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
1. 4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 - 27
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	22 - 91	25 - 91	66 - 84	60 - 82	56 - 79	55 - 76
1. 1.	Общая физическая подготовка (%)	10 - 76	11 - 73	40 - 50	30 - 41	10 - 20	8 - 17
1. 2.	Специальная физическая подготовка (%)			10 - 12	12 - 15	25 - 30	29 - 34
1. 3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
1. 4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	14 - 18	15 - 20	17 - 22	13 - 17
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	3 - 5	3 - 6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	2 - 4	3 - 5	5 - 7
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания							

1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32 - 91	35 - 91	60 - 83	62 - 78	62 - 78	63 - 79
1. 1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 76	21 - 73	17 - 32	14 - 19	12 - 17	11 - 16
1. 2.	Специальная физическая подготовка (%)			21 - 23	24 - 27	24 - 27	25 - 28
1. 3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
1. 4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 - 27
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	3 - 5	3 - 6	3 - 4
4.	Медицинские, медико-биологиче- ские, восстановительные меропр- ия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6
Для спортивной дисциплины: многоборье							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	72 - 95	77 - 95	62 - 83	59 - 79	58 - 78	56 - 74
1. 1.	Общая физическая подготовка (%)	50 - 67	53 - 63	21 - 31	15 - 22	11 - 18	10 - 15
1. 2.	Специальная физическая подгото- вка (%)	10 - 13	11 - 15	19 - 24	20 - 25	21 - 26	21 - 26
1. 3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	3 - 6	4 - 7
1. 4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	12 - 15	20 - 24	21 - 26	23 - 28	21 - 26
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1 - 4	1 - 4	6 - 9	7 - 10	8 - 11	12 - 16
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4

4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6
----	---	-------	-------	-------	-------	-------	-------

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Московской области.

Таблица № 9

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Таблица № 10

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	
2.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30

5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1	
7.	Бег 2 км	-	без учета времени	

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Таблица № 11

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
5.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,5
8.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
9.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги		190	180
Для спортивной дисциплины: метания				
10.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	10,6
11.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	м	не менее	
			10	8
12.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170
Для спортивной дисциплины: многоборье				
13.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
14.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
15.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	м	не менее	
			9	7
16.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170

Таблица № 12

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Физические качества	Уровень влияния
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	1

Координация	1
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1
Для спортивной дисциплины: прыжки	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	1
Гибкость	3
Координация	3
Для спортивной дисциплины: метания	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координация	2
Для спортивной дисциплины: многоборье	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Таблица № 13

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

N п/ п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в календарный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2. 5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
----------	---	---	------------	---	-----------------------------------

Таблица № 14

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок Эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	
11.	Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	
12.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	

13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающемся	-	-	2	1	2	1	3	
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающемся	-	-	2	1	2	1	3	
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающемся	-	-	2	1	2	1	3	

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лёгкая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта лёгкая атлетика;
- 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.

При составлении индивидуального плана спортивной подготовки необходимо учитывать уровень развития и степень индивидуальных возможностей спортсмена, объём индивидуальной спортивной подготовки. Его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- а) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсмена;
- б) неуклонное возрастание объёма средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес СФП (по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок) и, соответственно уменьшается удельный вес средств ОФП;
- в) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- г) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки, принимая во внимание периоды полового созревания спортсмена;
- д) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов всех этапов подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Мезоцикл (МзЦ) - мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса. МзЦ позволяет систематизировать тренировочный процесс для решения главных задач периодов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития специальной подготовленности легкоатлета. Внешними признаками МзЦ являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл (МакЦ) тренировки предполагает наиболее крупные циклические повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки легкоатлета. Длительность МакЦ может колебаться от нескольких месяцев до года (по некоторым данным – до 4-х лет). Определение количества и сроков МакЦ является первым вопросом планирования годичной подготовки. Удержание наивысшего уровня спортивной формы, достигаемого в результате тренировки в МакЦ, может составлять лишь 25% от общей продолжительности. При определении сроков МакЦ из годичного графика исключаются 4 недели переходного периода после основных соревнований предыдущего сезона. Длительность соревновательного периода в последнем МакЦ относительно стандартна: при одноцикловой подготовке – 9-13 недель. Оптимальные усредненные пропорции общей длительности периодов подготовки в годичном цикле, независимо от разновидностей планирования составляет 55:25:20%. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько МакЦ, в зависимости от календаря соревнований.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки. В плане работы на год определяются показатели соревновательной нагрузки, объемы нагрузки по ОФП, СФП в годичном цикле, требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям, соотношение средств ОФП, СФП, приемно-переводные нормативы для спортсменов. План предусматривает усвоение начальных знаний теоретических основ физической культуры с первого года занятий. Данный материал изучается во время непосредственного общения тренера со спортсменами, а также при чтении специальной литературы. Основным требованием к содержанию и изложению должен быть принцип доступности материала для данного возраста. Одной из важных сторон тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. На тренировочных занятиях легкоатлеты приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки.

Тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Одной из важных сторон тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. На тренировочных занятиях спортсмены приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть – разминка, в которой, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Физиологическая разминка предусматривает:

- а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечнососудистой системы и дыхания;
- б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий. В подготовительную часть включают общеразвивающие упражнения, которые оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм спортсмена и позволяют улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Спортсмены должны выполнять специализированные упражнения для легкоатлета, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающегося, периода подготовки и направленности занятия. Если же нагрузка

во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. В подготовительную часть включаются строевые упражнения, с помощью которых можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях. Начинать тренировочное занятие необходимо со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечнососудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Упражнения выполняются как стоя на месте, так и в передвижении. В подготовительной части нельзя много внимания уделять развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам урока. В основной части занятия решаются главные задачи:

- а) овладение техническими и практическими навыками и совершенствование их;
- б) психологическая подготовка, вырабатывание способности к перенесению высокого психологического напряжения;
- в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. В заключительной части занятия организм спортсмена необходимо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части спортсмены выполняют успокаивающие упражнения в движении: легкий бег. Проводят подвижные игры. Во время интенсивной тренировки происходит распад белка, в результате которого в мышцах образуется молочная кислота. Как известно степень восстановления мышц в значительной мере определяется полнотой очищения мышц от молочной кислоты. Как показали научные исследования, проведенные еще в 70-80 гг. этого столетия если после интенсивной тренировки провести бег «трусцой», то количество молочной кислоты в мышцах снизится на 20 %, что само по себе уменьшит срок восстановления спортсмена в 1,5 раза. План легкоатлета можно условно разделить на три периода: подготовительный, основной и переходный.

Подготовительный период. Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. Еще подготовительный период делят на два этапа: общеподготовительный и предсоревновательный. Общеподготовительный этап. Тренировочное время распределяют примерно по такой схеме: разносторонняя физическая подготовка 40-45%, технико-тактическая 50-60%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и др.) разрабатывают волевые качества, значительное внимание уделяют психологической подготовке. Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, с отягощениями, кроссы, бег, прыжки, различные подвижные и спортивные игры, плавание. В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие основу спортивной деятельности. Основные формы тренировки на этом этапе специализированные и комплексные занятия по физической, специальной и технической подготовке с постепенным увеличением объема тренировочных нагрузок и (в меньшей степени) их интенсивности. Предсоревновательный этап. Основная задача второго этапа повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств,

навыков. Высокой работоспособности, приобретение спортивной формы и втягивание спортсменов в специфическую соревновательную работу. Физическая подготовка занимает 25-30 процентов времени и направлена на дальнейшее развитие двигательных качеств и общей тренированности. Повышается удельный вес средств специальной физической подготовки: технико-тактическая подготовка предусматривает совершенствование

технических навыков в более усложненной обстановке и занимает 75-85 % общего времени. Основные средства на этом этапе: упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения. В содержании волевой и психологической подготовки основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, применению индивидуальных средств тренировки в случаях мобилизации всех сил спортсмена. Теоретическая подготовка направлена на изучение основ тренировки. Основные формы тренировки на предсоревновательном этапе специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовками с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки. Стабилизируется объем тренировочной нагрузки, интенсивность выполнения упражнений продолжает повышаться. Большое внимание уделяется специальной тренированности, которая достигается специальными упражнениями для развития силы, быстроты, ловкости и скоростной выносливости. За несколько дней до соревнований, необходимо приблизить условия тренировки к условиям соревнований, т.е. сократить время тренировки, но еще больше увеличить ее интенсивность. Соревновательный период. Под соревновательным периодом следует понимать ряд соревнований следующих друг за другом с небольшим перерывом. Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, сохранение ее на максимальном уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности. Удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предсоревновательного этапа. Целью технической подготовки является формирование у спортсмена двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности организма. Психологическая подготовка должна обеспечивать максимальную мобилизацию и психологическую подготовленность спортсмена к каждому соревнованию. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту. В соревновательном периоде проверяется уровень спортивной формы спортсмена, эффективность форм и методов подготовки к соревнованию. Этот период характерен большими физическими и нервными напряжениями. Во время соревнований спортсмен продолжает тренироваться. Он выполняет утренние упражнения, ежедневно проводит специализированную тренировку, но выбор упражнений, длительность и интенсивность тренировки зависят от его самочувствия, уровня восстановительных процессов. Как физическая, так и психическая нагрузка на тренировках направлены на поддержание ранее приобретенной спортивной формы. Переходный период. Переходный период следует, как правило, после участия в соревнованиях. Постепенно снижают нагрузки и переходят к активному отдыху. Мероприятия должны обеспечивать сохранение уровня общей физической подготовленности и укрепление здоровья спортсменов. В переходном периоде широко используются средства с преимущественным применением игрового метода. Из средств активного отдыха рекомендуются гигиеническая гимнастика, прогулки и туристические походы, экскурсии, игры в городки, бадминтон и пр. Уменьшается (до трех раз в неделю) количество занятий в неделю, объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок. В этом периоде ставится задача путем активного отдыха поддерживать спортивную форму, чтобы со следующего подготовительного периода начать тренировки на новом, более высоком уровне.

3.1. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки

Этап начальной подготовки. Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации лёгкая атлетика и овладение основами техники прыжков, метаний, бега, спортивной ходьбы и т.д. Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов;

- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоотборной подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий лёгкой атлетикой.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений. Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники лёгкой атлетики, её отдельных спортивных дисциплин. Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Но иногда, юные спортсмены достигая высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Но здесь, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем

воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий лёгкой атлетикой. На первый план целесообразно выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества юных спортсменов наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их

комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Система контроля и зачётные требования Программы.

Система контроля и зачётные требования Программы должны включать конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лёгкая атлетика.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической

работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерским составом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки. Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят по плану врачебно-физкультурного диспансера и на его базе. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

3.2. Программа углубленного медицинского обследования:

- Комплексная клиническая диагностика.
- Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- Оценка сердечнососудистой системы.
- Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- Контроль состояния центральной нервной системы.
- Уровень функционирования периферической нервной системы.
- Оценка состояния органов чувств.
- Состояние вегетативной нервной системы.
- Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов. Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки. Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества тренировочного процесса.

Педагогический контроль используется для определения эффективности технической, физической, тактической, психологической, интегральной подготовки с применением контрольных упражнений и технических средств. Текущий контроль тренировочного процесса. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий. Для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО), на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки ОФП, СФП, специальная подготовка – (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту. Для контроля за функциональным состоянием спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим

пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Психологическая подготовка спортсменов - одна из сторон спортивной подготовки в Учреждении. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Задачи психологической подготовки

- воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
- развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).
- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения;
- овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

Содержание психологической подготовки к соревнованию:

- воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.
- специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.
- определение оптимального варианта действий в соревновании.
- освоение способов (методики) настройки перед выступлением.
- создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении.

Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты. Педагогические средства восстановления:
- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Для **проведения антидопинговых мероприятий** необходимо реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе с ежегодным проведением со спортсменами занятий, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Спортсменов необходимо знакомить под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

В соответствии с требованиями Международного стандарта для тестирований и Всемирного кодекса WADA осуществляются следующие мероприятия:

- прохождение соревновательных тестирований, которые осуществляются на Чемпионатах, первенствах России и международных спортивных соревнованиях, проводимых на территории России;
- содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список WADA;
- контроль своевременной подачи информации спортсменами об их месте нахождения, включенных в международный и национальный списки тестирования;
- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил;

- оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации комплекса мер, направленных на борьбу с допингом в спорте;
- предоставление в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой информации общероссийской антидопинговой организации для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования, как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечнососудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега. Чтобы избежать травмирования во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

- К тренировочным занятиям по легкой атлетике допускаются спортсмены прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом, а так же прошедшими инструктаж по правилам безопасности при проведении занятий.
- Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивных залах, имеющих ровный нескользкий пол, чисто вымытый, прямое естественное или комбинированное освещение не менее 200 лк., либо в манеже, имеющем специальное покрытие на дорожке, В летнее время занятия проводятся на улице (стадионы, парки и т.п.)
- Оптимальная температура в спортзале или манеже +18°C, во время занятий помещения должны проветриваться.
- Перед началом тренировочных занятий тренер обязан проверить состояние спортзала, спортивного инвентаря, температурного режима, освещенности и т.д., убедиться в их соответствии предъявляемым требованиям или принять меры к устранению причин, не обеспечивающих безопасное проведение занятий.
- Тренеры и спортсмены должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по легкой атлетике. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.
- Тренер, в начале занятия обязан осмотреть каждого спортсмена, убедиться визуально в его самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы. При подозрении на заболевание у спортсмена или травмы, тренер обязан больного направить в медицинское учреждение за разрешением на право его допуска к занятиям по легкой атлетике.
- После осмотра тренер обязан проинструктировать спортсменов о порядке проведения занятий.
- Нахождение посторонних лиц в спортзале во время занятий не допускается.
- Во время проведения занятий тренер обязан постоянно контролировать каждого спортсмена, обеспечивать дисциплину, порядок и безопасность проведения занятий.

- Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке. Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов. В зимнее время очищать их от снега, а в случае оледенения посыпать поваренной солью (песком, золой). В жаркое время резинокбитумные и синтетические дорожки надо смачивать водой.
- Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадок.
- Следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.
- В качестве финишной ленточки использовать только легкорвущиеся ткани и нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток должно быть исключено.
- Нельзя пересекать места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.
- Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь - шипами вниз.
- При обнаружении неисправности или выходе из строя спортивного инвентаря, он должен быть изъят и заменен на исправный.
- Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метания, футбол и бег и т. п.).
- При возникновении аварий, несчастных случаев или ситуаций могущих привести к повреждению здоровья спортсменов, тренер обязан немедленно остановить занятие. Принять адекватные меры случившемуся и доложить администрации Учреждения.

Бег

- бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке, а во время бега исключить резко «стопорящую» остановку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- возвращаться на старт по крайней дорожке;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

Прыжки

- песок в яме для приземления при прыжках должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега;
- при прыжках необходимо подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки;
- нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки;

- перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.
- техника прыжка должна соответствовать правилам и обеспечить приземление спортсмена на ноги.
- грабли класть зубьями вниз;
- выполнять прыжки, когда тренер дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим спортсменом;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Метания

- необходимо быть очень внимательным при упражнениях в метании;
- перед метанием необходимо проверить, нет ли людей в направлении метания.
- при метании нельзя стоять справа от метателя (когда метание выполняется левой рукой - слева) и ходить за снарядами без разрешения тренера;
- перед метанием следует вытирать снаряды насухо;
- нельзя подавать снаряды броском;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- 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;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- По окончании учебно-тренировочных занятий спортсмены, под руководством тренера должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера покинуть Учреждение.

3.3. Инструкторские и судейские навыки начинают развиваться с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение – сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а

творчески подходить к ним. Начинающих лёгкоатлетов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Легкоатлет, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами и с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в Учреждении нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. На этапе НП необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Причем, на этапе НП знакомство спортсменов с особенностями лёгкой атлетики проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данное действие лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. На этапе ТЭСС теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история лёгкой атлетики и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Для теоретической подготовки спортсменов и улучшения учебного процесса необходимо использовать методическое и информационное обеспечение Учреждения.

Интернет:

- Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/> □ Федерация лёгкой атлетики России: www.rusatletix.ru

Требования к условиям реализации Программы по виду спорта лёгкая атлетика

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления

требований к стажу работы по специальности;

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения и иным условиям

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок) и сектора, или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения спортсменов, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

3.4. 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 спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально 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;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- 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.

Требования к организации и проведению 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.

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

В последние года 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 и 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, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсменов, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце спортивного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; 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 проводится 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 предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

3.5. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

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.

1-й год

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-й год

1. История развития легкой атлетики. Зарождение легкой атлетики в России. Участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912 г.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

3. 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, скорости, гибкости и ловкости. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии спортсмена. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

4. 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.

5. 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.

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

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Режим дня накануне соревнований.

8. Основы спортивного питания. Рациональное питание. Режим питания спортсменов в дни тренировок, перед соревнованиями и в дни соревнований.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивная одежда и обувь легкоатлета, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях легкой атлетикой. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

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 легкоатлетических упражнений. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике. Проведение разминки перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

3-й год

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

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Роль спортивных школ в развитии физической культуры и спорта.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки юных легкоатлетов.

4. 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.

5. Строение и функции организма человека. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие подростка. Система кровообращения и значение крови.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Построения режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий с учетом их трудности и режима дня.

8. Основы спортивного питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях легкой атлетикой. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

10. 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.

Общая физическая подготовка.

Задачи:

- развитие систем и функций организма занимающихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости;
- создание условий для успешной специализации.

Средства общей физической подготовки

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки вниз, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по

кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверх, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверх); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

Эстафеты и подвижные игры (для этапа начальной подготовки), направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости.

Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на

гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения спортсменами техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер дает спортсменам определенную установку на игру.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном виде легкой атлетики.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида легкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

- различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге);

- метание гранаты, ядра;

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

- барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы;

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.;

- бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени);

- выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости:

- кроссовый бег;

- повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью;

- повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестом голени назад;

- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;

- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;

- бег с прямыми ногами;

- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага;

- бег толчками.

Технико-тактическая подготовка

Бег на короткие дистанции

Этап начальной подготовки

Задачи:

- привить основам техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику высоко и низкого старта;
- освоить основы техники бега на короткие дистанции и финишированию.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- эстафетный бег;
- стартовые упражнения.

Бег на средние и длинные дистанции

Этап начальной подготовки

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику высоко старта и ознакомить с техникой низкого старта;
- освоить основы техники бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выходу из него;
- ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции;
- освоить основные тактические варианты бега по дистанции;
- развить общую выносливость.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение.
- эстафетный бег.

Прыжки

Прыжки в высоту

Этап начальной подготовки

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику прыжка способом «ножницы», «перекидной», «фосбюри-флоп»;
- освоить основные элементы техники прыжка в высоту с разбега;
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- имитационные упражнения постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук;
- то же с 2-х, 3-х, 4-х шагов;
- выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;
- прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;
- прыжки в высоту с короткого и полного разбега;

- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты.

Прыжки в длину с разбега

Этап начальной подготовки

Задачи:

- освоить основы техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;
- освоить и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»;
- освоить основные элементы техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги; - бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

Тройной прыжок с разбега

Этап начальной подготовки

Задачи:

- освоить основы техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;
- ознакомить с техникой выполнения тройного прыжка;
- освоить технику разбега и тройного прыжка в длину с 5-7 беговых шагов;
- освоить основные элементы техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- тройные прыжки в длину с места;
- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов без определения места отталкивания;
- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов от места отталкивания;
- тройные прыжки с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание;
- тройные прыжки на одной ноге;

- сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов;
- тройные прыжки с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3м от места отталкивания, на «скачок», второй ноги 2,0-2,2 м от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5 м от второго;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут. .

Многоборья

Этап начальной подготовки

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить основы техники бега, прыжков и метаний;
- освоить основы техники барьерного бега, метания копья.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- бег с высокого и низкого старта, по прямой и по виражу;
- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- бег на дистанции 100м, 120м, 200м, 300м, 400 м в медленном и среднем темпе (60-80 % от максимального результата);
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- стартовые упражнения;
- подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега: бег по разметке, через препятствия и предметы, бег через препятствия высотой 30-50 см с произвольным количеством шагов между препятствиями, специальные упражнения на технику перехода через барьер (начиная со второго года обучения);
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов; - с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- разбег в сочетании с отталкиванием от отметки, прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;
- прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;
- прыжки в высоту с короткого и полного разбега;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- бросковые упражнения с набивным мячом (2-3 кг) из различных исходных положений;
- толкание ядра 2-3 кг (начиная с третьего года обучения);
- метание копья 600 г (начиная со второго года обучения);
- метание теннисного мяча с места, с места вперед, вперед вверх, с 1-2-3-4 шагов;
- кроссовый бег в равномерном темпе.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;
- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена

(интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Есть субъективные трудности иного порядка — проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М.Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями.

Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- эмоциональный, как могучий стимулятор двигательных действий;
- исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание — планирование — борьба мотивов — волевое усилие*.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышца-антагонистов.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость.

Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена, преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной

последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цели в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости — всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определённую трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки — стадии формирования умений особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний — в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена, и именно на стадии умений спортсмен приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения.

Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения,

замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, каких волевых усилий требуется от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и, если данное свойство внимания не достаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же - развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство как распределение внимания своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами и активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.5. Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но и могут превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается, как фаза суперкомпенсации.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей легкоатлетов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1). Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение 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.

2) Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;

' - ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизаций, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация 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 глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения легкоатлетов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3.6. Планы антидопинговых мероприятий

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до легкоатлетов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных легкоатлетов 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 спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Основным критерием для зачисления в группы по легкой атлетике:

- на тренировочный этап (спортивной специализации) - выполнение III юношеского спортивного разряда;
- на этап совершенствования спортивного мастерства - выполнение кандидата в мастера спорта;
- на этап высшего спортивного мастерства - выполнение мастера спорта России или мастера спорта международного класса.

Таблица 15

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: 1 - незначительное влияние; 2 - среднее влияние; 3 - значительное влияние

4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

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 систематизации знаний, умений и навыков, 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 физкультурно-спортивной организации 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 спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

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 - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, 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.

4.3. 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 легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий легкой атлетикой.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по легкой атлетике;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

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

Перевод в группу следующего этапа подготовки, в том числе досрочно, осуществляется приказом директора на основании выполненного объема подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах выше.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, и не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом.

4.5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.6. 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 Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

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.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Интернет:

- Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Федерация лёгкой атлетики России: www.rusatletix.ru