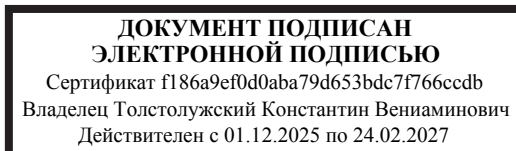


Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования "Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва"

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГАУ ДО ХКСШОР



К.В. Толстолужский

"1" сентября 2026 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"**

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика", утвержденной приказом Минспорта России от 16 июля 2026 г. N 609

г. Хабаровск
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Общие положения.....	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2. Объем Программы	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы ..	12
2.3.1. Перечень учебно-тренировочных мероприятий	13
2.3.2. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	14
2.3.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях	15
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	16
2.4.1. Виды спортивной подготовки.....	16
2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
2.5.1. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	26
2.5.2. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	27
2.6. Календарный план воспитательной работы	29
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	33
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	35
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	38
3.1. Оценка результатов освоения Программы	40
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	41
3.3. Рекомендации по организации тестирования	46
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА" .	48
4.1. Система многолетней подготовки.....	48
4.1.1. Структура многолетней подготовки	49
4.2. Режим тренировочной работы	52
4.2.1. Предельные тренировочные нагрузки	53
4.2.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.....	54
4.2.3. Общие требования к охране труда и технике безопасности	60
4.3. Программный материал для практических занятий.....	63
4.3.1. Программный материал для этапа начальной подготовки	70
4.3.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).....	74
4.3.3. Программный материал для этапов совершенствования спортивного	

мастерства и высшего спортивного мастерства.....	93
4.4. Средства и методы подготовки.....	110
4.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	117
4.6. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки	117
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"	123
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	125
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	125
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	131
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	131

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки – программа поэтапной подготовки физических лиц по избранному виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от ~~02.12.2012~~ 2 г. № ~~173-ФЗ~~ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634;
- Порядком приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным приказом Минспорта России от от 27.01.2023 № 57;
- Требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденными приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" разработана с учетом требований:

- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика", утвержденной приказом Минспорта России от 16 июля 2026 г. N 609;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика", утвержденного приказом Минспорта России от 24.11.2025 № 1016.

1.1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" (далее – Программа) краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования "Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва" (далее – Учреждение) определяет содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности обучающихся, учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки легкоатлетов, результаты научных

исследований и передовой спортивной практики, а также требования законодательства, нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность учреждений, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Программа разработана для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".

Программа является локальным нормативным актом Учреждения и предназначена для использования тренерами-преподавателями при осуществлении учебно-тренировочного процесса.

Коррективы в Программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в федеральное законодательство, нормативно-правовые акты.

Целями Программы являются: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание прочной основы для долгосрочного развития спортсмена, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранном виде спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- вовлечение детей в занятия физической культурой и спортом, удовлетворение их индивидуальных потребностей и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Хабаровского края, Российской Федерации;
- выполнение нормативов спортивных разрядов и спортивных званий;
- методическое обеспечение подготовки спортивного резерва;
- подготовка тренеров-общественников и судей по спорту из числа обучающихся.

Выполнение поставленных задач обеспечивается:

- круглогодичным учебно-тренировочным и воспитательным процессом;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста, пола и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся.

Основной формой подведения итогов реализации Программы являются спортивные соревнования.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Легкая атлетика один из самых популярных видов спорта и в Российской Федерации, и в Хабаровском крае. Один из самых доступных и массовых видов спорта. С одной стороны, доступность легкой атлетики заключается в том, что основой базовых дисциплин являются естественные

человеческие движения – ходьба, бег, прыжки, метания. С другой стороны, легкая атлетика – трудна и сложна. Добиться высоких спортивных результатов можно только путем систематических, подчас тяжелых, тренировок. Скоростно-силовые дисциплины легкой атлетики требуют длительной специальной подготовки, путь к успеху длится многие годы.

Легкая атлетика включает в себя: бег, прыжки, метания и составленные из этих физических упражнений – многоборья, а также спортивную ходьбу.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Поиск юных дарований, их отбор и спортивная ориентация являются важнейшей составной частью работы Учреждения. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц для ориентирования их на занятия легкой атлетикой;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе учебно-тренировочных сборах, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Прогнозирование потенциальных возможностей спортсмена осуществляется только в процессе регулярной и специализированной тренировки.

В практике легкой атлетики сложились три этапа отбора и спортивной ориентации. Задачи каждого из этапов обусловлены возрастными особенностями спортсменов, их спортивной квалификацией и конечными целями подготовки.

Первый этап охватывает период спортивной подготовки на начальном этапе. Главная задача этого этапа – выявление и привлечение к занятиям двигательн-одаренных детей, как правило, без ориентации их на определенный вид упражнений. В процессе занятий в этих группах обеспечивается разносторонняя физическая подготовленность с акцентом на развитие качеств быстроты и ознакомление детей с легкоатлетическими упражнениями. Важной задачей также является формирование устойчивого интереса и привычки к регулярным занятиям легкой атлетикой. Данные, полученные на первом этапе, следует расценивать как ориентировочные. Необходимо помнить, что потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов их прироста в процессе специальной тренировки.

Второй этап начинается с момента перевода спортсмена на тренировочный этап (этап спортивной специализации). Главная задача этого этапа – прогнозирование способностей. К ведущим критериям прогнозирования можно отнести темпы развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Темпы формирования двигательных

навыков и развития физических качеств дают возможность предвидеть перспективность спортивного совершенствования в будущем. На данном этапе проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, соревнования, медико-биологические и психологические обследования.

Третий этап – спортивная ориентация. Главная задача этого этапа – в процессе регулярных и специализированных тренировок выявить соответствие спортсмена его узкой специализации. Также этап включает в себя отбор в спортивные сборные команды, селекцию и прогнозирование эффективности. Основными методами отбора на третьем этапе являются антропометрические измерения, медико-биологическое обследование, контрольные испытания, анализ биомеханических характеристик выполнения двигательного действия, психологические и социологические исследования. В ходе антропометрических обследований целесообразно определить, насколько спортсмен соответствует морфо типу, характерному для наиболее выдающихся представителей данного вида легкой атлетики.

Официальные соревнования по виду спорта "легкая атлетика" проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта:

Таблица № 1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Легкая атлетика	0020001611Я	Бег 50м	0020641811Я
		Бег 60м	0020021811Я
		Бег 100м	0020031611Я
		Бег 200м	0020041611Я
		Бег 300м	0020051811Я
		Бег 400м	0020061611Я
		Бег 400м (круг 200м)	0020771811Л
		Бег 600м	0020071811Я
		Бег 800м	0020081611Я
		Бег 800м (круг 200м)	0020781811Л
		Бег 1 000м	0020091811Я
		Бег 1 500м	0020101611Я
		Бег 1 миля	0020111811Я
		Бег 3 000м	0020121811Я
		Бег 3 000м (круг 200м)	0020801811Л
		Бег 5 000м	0020131611Я
		Бег 10 000м	0020141611Я
		Бег на шоссе 15 км	0020151811Я
		Бег на шоссе 21,0975 км	0020161811Л
		Бег на шоссе 42,195 км	0020171611Я
		Бег на шоссе 42,195 км – командные соревнования	0020721811Л
		Бег на шоссе 100 км	0020181811Л
		Бег на шоссе 100 км – командные соревнования	0020701811Л
		Бег на шоссе (суточный)	0020191811Л
		Бег на шоссе (суточный) –	0020621811Л

		командные соревнования	
		Бег на шоссе (эстафета)	0020761811Я
		Эстафетный бег 4х100м	0020201611Я
		Эстафетный бег 4х200м	0020211611Я
		Эстафетный бег 4х400м	0020221611Я
		Эстафетный бег 4х400м (круг 200м)	0020811811Л
		Эстафетный бег 4х800м	0020821811Л
		Эстафетный бег 4х1 500м	0020651811Я
		Эстафетный бег 100м+200м+400м+800м	0020661811Л
		Эстафетный бег 100м+200м+300м+400м	0020861811Н
		Барьерный бег 60м	0020671811Я
		Барьерный бег 100м	0020231811Я
		Барьерный бег 110м	0020241611Б
		Барьерный бег 400м	0020251611А
		Барьерный бег (эстафета 4х100м)	0020271611Я
		Барьерный бег (эстафета 4х110м)	0020681811Б
		Бег с препятствиями 1 500м	0020691811А
		Бег с препятствиями 2 000м	0020711811Н
		Бег с препятствиями 3 000м	0020301611Я
		Горный бег – длинная дистанция	0020841811Л
		Горный бег – командные соревнования	0020851811Я
		Горный бег вверх-вниз	0020831811Я
		Горный бег вверх	0020821811Я
		Кросс 1 км	0020311811С
		Кросс 2 км	0020321811С
		Кросс 3 км	0020331811Я
		Кросс 4 км	0020341811Б
		Кросс 5 км	0020351811Я
		Кросс 6 км	0020361811Б
		Кросс 8 км	0020371811А
		Кросс 10км	0020381811М
		Кросс 12 км	0020391811М
		Ходьба 3 000м	0020401811Н
		Ходьба 5 000м	0020411811Э
		Ходьба 10 000м	0020421811Я
		Ходьба 20км	0020431611Я
		Ходьба 35 км	0020441811М
		Ходьба 50км	0020451611М
		Прыжок в высоту	0020461611Я
		Прыжок с шестом	0020471611Я
		Прыжок в длину	0020481611Я
		Прыжок тройной	0020491611Я
		Метание диска	0020501611Я
		Метание молота	0020511611Я
		Метание копья	0020521611Я
		Толкание ядра	0020551611Я

		3-борье	0020561811Н
		4-борье	0020571811Н
		5-борье (круг 200м)	0020731811Я
		6-борье	0020591811А
		7-борье – командные	0020011811Ж
		7-борье (круг 200м)	0020601811А
		7-борье	0020611611Б
		8-борье	0020751811Ю
		10-борье – командные	0020261811М
		10-борье	0020631611А

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Программа регламентирует продолжительность этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Сроки реализации и обучения на этапах спортивной подготовки могут быть сокращены на основании достижения обучающимися соответствующего возраста, спортивных результатов и спортивной квалификации, соответствующих требованиям Программы для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного Программой возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Прием поступающих на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления необходимых физических, психологических способностей и (или) двигательных умений в области избранного вида спорта.

Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Учебно-тренировочные группы формируются по этапам спортивной подготовки с учетом возрастных и гендерных особенностей поступающих.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом следующих требований:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика";

- на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, рассчитанного с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Хабаровского края по виду спорта "легкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика" не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Возраст обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Хабаровского края по виду спорта "легкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Учреждение учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций, независимо от ведомственной принадлежности и организационно-правовой формы в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения:

- 1) Учреждение вправе принимать спортсменов, ранее проходивших спортивную подготовку в других образовательных, физкультурно-спортивных

организациях на соответствующий этап спортивной подготовки, при условии выполнения ими требований, предъявляемых к результатам реализации Программы на каждом этапе многолетней спортивной подготовки, включая выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, а также соответствие уровню спортивной квалификации для соответствующего этапа спортивной подготовки.

2) Учреждение вправе принимать спортсменов на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства только с согласия Учредителя. Зачисление в группы осуществляется при условии выполнения спортсменами требований, предъявляемых к результатам реализации Программы на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, включая выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, а также с учетом результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» и соответствия уровню спортивной квалификации.

2.2. Объем Программы

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года		
Кол-во часов в неделю	4,5	6	8	9	10	12	14	16	18	24
Кол-во часов в год	234	312	416	468	520	624	728	832	936	1248

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая самостоятельную подготовку по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Продолжительность самостоятельной подготовки не может составлять более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Режим учебно-тренировочных занятий регулируется расписанием.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут) и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, необходимая для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы), проводимые в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства;
- спортивные соревнования и иные мероприятия по легкой атлетике, участие в которых осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения;
- инструкторская и судейская практика, необходимая для получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия в целях медицинского обеспечения обучающихся;
- промежуточная аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно, не реже 1 раза и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся. Промежуточная аттестация проводится посредством выполнения контрольно-переводных нормативов, установленных Программой для каждого года, этапа спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия формируются с учетом поставленных задач на предстоящий спортивный сезон (соревновательный период), в пределах лимитов, доведенных на выполнение государственного задания.

Учебно-тренировочные мероприятия включаются в план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения на текущий календарный год.

Учебно-тренировочные мероприятия могут проводиться непосредственно перед участием обучающихся Учреждения в официальных спортивных соревнованиях, либо в форме специальных учебно-тренировочных мероприятий по общей и (или) специальной физической подготовке в целях подготовки к предстоящему соревновательному периоду.

В период проведения учебно-тренировочных мероприятий спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам.

В целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение организует и проводит учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.

Количество, продолжительность, направленность и содержание учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся и в соответствии с классификацией учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в таблице № 4.

2.3.1. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	18	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	18	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по	—	14	14	14

	подготовке к официальным спортивным соревнованиям Хабаровского края				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–

2.3.2. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки включает в себя участие в контрольных, отборочных и основных спортивных соревнованиях по соревновательным дисциплинам легкой атлетики. Соревновательная деятельность необходима в том числе и для выполнения, либо подтверждения нормативов спортивных разрядов и спортивных званий.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, сформированного с учетом физкультурных и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении и требованиями, указанными в таблице № 5.

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2	4	4
Основные	-	1	1	2	4	4

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся. Проверяется эффективность прошедшего этапа спортивной подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, психологических

возможностей. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатываются планы последующей подготовки, предусматривающие устранение выявленных недостатков для успешного выступления на отборочных и основных спортивных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и организованные Учреждением. Для начинающих атлетов контрольными соревнованиями являются внутришкольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований Учреждение комплектует спортивные сборные команды по возрастным категориям для отбора на основные спортивные соревнования. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных спортивных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных спортивных соревнований. Отборочными могут считаться различные соревнования: первенства и чемпионаты города Хабаровска, Хабаровского края, Дальневосточного федерального округа, России, либо другие всероссийские и международные соревнования, определенные как этапы отбора к основным стартам.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психологических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы.

Участие в отборочных и основных соревнованиях в течение первого года начальной спортивной подготовки исключается. Соревновательная деятельность начинается со второго года этапа начальной спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности на каждом из этапов спортивной подготовки определяется планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, утвержденным на текущий календарный год.

2.3.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс реализуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, составленным для каждого года, этапа спортивной подготовки с учетом легкоатлетической специализации.

Годовой учебно-тренировочный план включает в себя:

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная деятельность, тестирование физической подготовленности);
- виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая подготовка);
- инструкторскую и судейскую практику;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Соотношение видов подготовки в годовом учебно-тренировочном плане зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются обучающиеся, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых задач, индивидуальных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс подлежит следующему планированию:

- перспективное планирование с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное планирование, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее виды спортивной подготовки, в том числе инструкторскую и судейскую практику, медико-восстановительные и другие мероприятия.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам.

2.4.1. Виды спортивной подготовки

Подготовка легкоатлета — это многогранный процесс, в котором можно выделить несколько видов подготовки.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности и функциональных возможностей

организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений из таких видов спорта, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры, подвижные игры и др. Исключительное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен. Первым этапом ОФП будет выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту на этапе начальной подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их в годовом плане зависит от пола, возраста, степени подготовленности обучающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Техническая подготовка.

Спортивная техника — это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и их внутренним содержанием — переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера.

Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов. В метаниях используются утяжеленные снаряды.

Теоретическая подготовка.

Повышение теоретической подготовленности легкоатлета способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служит личный опыт тренера, опыт выдающихся спортсменов, научно-методическая литература.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности. Знание теории спортивной подготовки необходимы. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят в его организме под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов достичь невозможно. Самостоятельность плюс тесное содружество с тренером и врачом – вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Основные темы теоретической подготовки, применяемые на этапах спортивной подготовки

Таблица № 6

№ п/п	Темы теоретической подготовки	Этапы спортивной подготовки			
		НП	ТЭ (СС)	ССМ	ВСМ
1.	Физическая культура и спорт как социальные феномены	*	*	*	
2.	История развития легкой атлетики в России	*	*	*	
3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		*	*	*
4.	Рекорды и высшие достижения в легкой атлетике		*	*	*
5.	Возрастные изменения строения и функций организма человека в процессе занятия спортом		*	*	*
6.	Физиологические основы спортивной тренировки		*	*	*
7.	Обоснование современных тенденций спортивной тренировки		*	*	*
8.	Система восстановительных мероприятий		*	*	*
9.	Тактическая подготовка легкоатлета		*	*	*
10.	Система многолетней тренировки	*	*	*	*
11.	Построение тренировочного процесса в макро-, мезо- и микроциклах		*	*	*
12.	Индивидуальный план подготовки легкоатлета			*	*
13.	Психологическая подготовка легкоатлета в многолетнем тренировочном процессе.		*	*	*
14.	Общая и спортивная гигиена	*	*	*	*
15.	Здоровый образ жизни, режим дня, закаливание	*	*	*	*
16.	Профилактика травматизма	*	*		
17.	Основы спортивного питания	*	*	*	*
18.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	*	*	*	*
19.	Система антидопинговой борьбы. Процедурные правила допинг-контроля	*	*	*	*

20.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	*	*	*	*
21.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	*	*	*	*
22.	Правила соревнований в легкой атлетике	*	*	*	*

Тактическая подготовка.

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Психологическая подготовка.

Психологическую подготовку спортсмена можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни учебно-тренировочный процесс все время чередуется с соревнованиями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

- * создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;

- * создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;

- * формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;

- * развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

* развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

* овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся (примерно за месяц до соревнования) и непосредственную (перед выступлением и в течение него).

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

* получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;

* получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

* определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;

* организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;

* создание условий в процессе подготовки к соревнованиям и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;

* стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

* психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;

* психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;

* психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Соотношение видов подготовки в структуре годового учебно-тренировочного плана для спортивных дисциплин вида спорта "легкая атлетика" рассчитывается на 52 недели с учетом требований, указанных в таблицах № 7 – № 9.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	9	10	12	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		1,5	2	2	3	3	3	3	3	4	4
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки для спортивных дисциплин "бег на короткие дистанции", "прыжки", "метания" (в астрономических часах)											
1.	Общая физическая подготовка	112	144	191	165	182	219	167	191	216	262
2.	Специальная физическая подготовка	77	100	133	112	125	150	197	225	262	349
3.	Участие в соревнованиях	0	6	8	19	21	25	44	50	47	62
4.	Техническая подготовка	28	37	51	112	125	150	189	216	262	349
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	19	25	42	47	56	73	84	75	126
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	9	10	12	29	33	37	50
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	8	9	10	12	29	33	37	50
Общее количество часов в год		234	312	416	468	520	624	728	832	936	1248

Таблица № 8

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	9	10	12	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		1,5	2	2	3	3	3	3	3	4	4
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки для спортивных дисциплин "бег на средние и длинные дистанции" (в астрономических часах)											
1.	Общая физическая подготовка	117	156	209	243	266	318	328	341	225	212
2.	Специальная физическая подготовка	66	84	112	70	78	94	109	125	318	437
3.	Участие в соревнованиях	0	6	8	9	10	12	15	17	28	62
4.	Техническая подготовка	35	41	54	80	104	138	160	208	215	275
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	19	25	42	36	38	87	100	103	200
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	14	16	12	15	17	19	25
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	8	9	10	12	15	24	28	37
Общее количество часов в год		234	312	416	468	520	624	728	832	936	1248

Таблица № 9

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	9	10	12	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		1,5	2	2	3	3	3	3	3	4	4
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки для спортивных дисциплин "многоборье" (в астрономических часах)											
1.	Общая физическая подготовка	131	172	229	243	270	318	262	216	187	187
2.	Специальная физическая подготовка	51	69	92	94	104	126	175	241	300	400
3.	Участие в соревнованиях	0	2	4	9	10	12	15	17	28	50
4.	Техническая подготовка	35	47	62	80	90	112	153	216	262	349
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	16	21	28	31	38	87	100	112	200
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	5	5	6	14	17	19	25
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	8	9	10	12	22	25	28	37
Общее количество часов в год		234	312	416	468	520	624	728	832	936	1248

2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Занятия желательно проводить в форме беседы с группой обучающихся. Ознакомление с Антидопинговыми правилами: 1.Определение общего понятия, что такое «допинг». 2. Определение полного, широкого понятия, что такое «допинг». 3. Определение общих понятий: «Антидопинговые правила», «запрещенный список», «допинг-контроль», «допинг-офицер», «допинг-тест».	май-июнь; октябрь-февраль	Первое занятие желательно проводить во втором полугодии учебного года. Желательно присутствие родителей или законных представителей обучающихся. Время беседы – 30-45 мин., можно совмещать с практическим учебно-тренировочным занятием. Расширить понятие «допинг» – это не только вредные вещества для здоровья, но и обман соперников, родителей, друзей и самого себя. Это стыдно. На освоение 1-й, 2-й и 3-й темы отводится по одному часу учебного времени.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Занятия желательно проводить в форме беседы с небольшой группой спортсменов: 1. Примеры нарушения антидопинговых правил. 2. Непреднамеренные нарушения. 3. Пищевые биологически активные добавки. 4. Предупреждение и ответственность спортсмена. 5. Прохождение дистанционного обучения по курсу "Антидопинг" и получение сертификата. 6. Ознакомление с системой АДАМС. 7. Процедура взятия пробы мочи. 8. Процедура взятия пробы крови.	Одно занятие в один - два месяца; 5-й год обучения – одно занятие в месяц в течение учебного года.	Первое занятие учебного года рекомендуется посвящать повторению пройденного материала в предыдущем учебном году. Желательно присутствие родителей или законных представителей обучающихся. Время беседы – 45-60 мин, можно совмещать с практическим учебно-тренировочным занятием. На учебно-тренировочном этапе желательно равномерно распределять антидопинговые мероприятия по годам обучения. В конце каждого учебного года рекомендуется проводить контрольное занятие или тестирование по всему пройденному материалу. При подготовке к проведению антидопинговых мероприятий рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА.
Этапы совершенствования спортивного	На этапе ССМ занятия желательно проводить в форме беседы с небольшой группой спортсменов, на этапе ВСМ – в	Два занятия в месяц в течение учебного года	Первое занятие учебного года рекомендуется посвящать повторению пройденного материала в предыдущем учебном году.

мастерства и высшего спортивного мастерства	форме индивидуальной беседы с каждым спортсменом. 1. Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WA). 2. Список запрещенных препаратов и методов. 3. Алгоритм действий спортсмена при использовании неизвестных препаратов. 4. Терапевтическое использование (ТИ). 5. Биологический паспорт. 6. Правила внесения данных в систему АДАМС. 7. Особенности актуализации информации в системе АДАМС. 8. Основные моменты поведения спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста. 9. Ответственность спортсмена в отношении запрещенного списка запрещенных препаратов и методов. 10. Санкции		Время беседы на этапе ССМ - 60-80 мин; на этапе ВСМ – подбирается индивидуально в зависимости от спортивного уровня обучающегося спортсмена. При подготовке к проведению антидопинговых мероприятий со спортсменами рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА и антидопинговые ресурсы WA. В конце каждого квартала и в конце учебного года рекомендуется проведение контрольного тестирования по всем пройденным темам. Учебное время на освоение каждой темы планируется самостоятельно, учитывая образовательный и спортивный уровень спортсменов.
---	---	--	---

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, непосредственно направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

При составлении плана мероприятий, направленного на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, необходимо руководствоваться нормативными правовыми актами, положениями, информационными ресурсами:

- статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказы Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил» и «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru>

2.5.1. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий – повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спортивной среде. Следует донести до спортсменов главное правило: "Спорт и допинг – это несовместимо!"

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить всех участников учебно-тренировочного процесса с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставить им адекватную информацию о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- сформировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;
- разработать информационно-образовательный материал по антидопинговой тематике;
- организовать проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями (законными представителями), в том числе с приглашением специалистов по антидопингу.

Антидопинговые мероприятия должны быть направлены на:

- формирование нетерпимости к допингу;
- информационную доступность и, по возможности, простоту изложения материала;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (акцент на то, что последствия применения не только медицинские, но и психологические);
- разъяснение процессуальных моментов проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена, санкций при выявлении нарушений и их влияние на карьеру;
- возможность анализа мотивов употребления запрещенных субстанций, обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления;
- своевременное информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы и списка запрещенных субстанций.

Основные формы антидопинговых мероприятий: лекции, беседы, просмотр видеоматериала, индивидуальные консультации врача.

Занятия проводятся в учебном (методическом) кабинете, спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации, анализ новостей с использованием интернета.

Министерство спорта России в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбы с ним:

- утверждает общероссийские антидопинговые правила;
- утверждает перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;
- утверждает порядок проведения допинг-контроля;
- принимает в установленном порядке решение об исключении общероссийской спортивной федерации из реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций в случае неисполнения общероссийской спортивной федерацией обязанностей.

2.5.2. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Одной из самых больших угроз для честных соревнований по всем видам спорта является употребление допинга, предназначенного для искусственного повышения результатов. Во всем мире допинг запрещен национальными правилами, правилами всех международных спортивных руководящих органов и правилами Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Запрещенные вещества – это обман, и он может, в конечном счете, создать негативные медицинские проблемы для использующих их спортсменов.

Употребление допинга – это симптом проявления философии "победа любой ценой" и невежества со стороны тренера и спортсмена. Большинство ведущих тренеров мира обладают хорошо развитой спланированной, сбалансированной философией и используют тщательно разработанные долгосрочные программы подготовки. Такая философия ставит развитие спортсмена на первое место и дает результаты на самом высоком международном уровне без употребления допинга. В допинге не будет нужды, если все тренеры будут следовать на словах и на деле философии, подразумевающей первостепенность спортсменов и второстепенность победы.

Фармакология и медицинские технологии в спорте уже долгое время делятся на запрещенные и разрешенные. К сожалению, в последние годы проблемы использования фармакологии, причем не просто витаминов, а серьезных препаратов, начала проникать в среду детско-юношеского спорта. Тренеры, спортсмены, а также часто сами родители в целях достижения лучших спортивных результатов начинают использовать у юных спортсменов фармакологические средства. И очень часто, в погоне за рекордами, применяют препараты, хотя и не входящие в Запрещенный список ВАДА, но те, которые еще в силу возраста спортсмена не могут быть ему назначены.

В практику большого спорта вошли стимулирующие работу организма средства, – опасность которых заключается в том, что эту группу составляет только небольшое количество разрешенных и огромное количество запрещенных препаратов. Причем запрещены они не только для спортивного мира, но и для не терапевтического свободного применения молодыми людьми.

Проблема допинга непосредственно связана с проблемой наркомании (по данным научных исследований, спортсмены, принимающие допинг, более склонны к употреблению алкоголя и наркотиков). Работа с родителями спортсменов - важное направление профилактической антидопинговой работы. Семья должна поддерживать и понимать ежедневные заботы юного спортсмена, оказывать поддержку и доверие тренерскому коллективу своего ребенка и не ставить под сомнение их профессионализм.

Для спортсмена существует и еще одна семья — спортивная. Это в первую очередь, тренеры, наставники и ребята из своего тренировочного зала. Тренеры и другой персонал зачастую являются наиболее авторитетными советниками в построении спортивной карьеры для спортсменов. Особенно в юном возрасте, когда авторитет старших зачастую непререкаем. К сожалению, тренер — это тот субъект, который заинтересован в получении максимального результата своим подопечным, иногда это происходит путем применения запрещенных веществ и методов. Поэтому работа с тренерами должна быть направлена как на повышение уровня знаний по проблематике, так и на повышения ответственности за происходящее со спортсменами.

В главных антидопинговых документах (Всемирном антидопинговом кодексе и Конвенции против применения допинга Совета Европы) выделяется целевая аудитория, на которую должны быть направлены эти антидопинговые программы:

1. Спортсмены и их родители;
2. Тренеры и обслуживающий персонал;
3. Спортивные организации.

Наиболее перспективными методами борьбы с употреблением допинга в современном спорте являются совершенствование процедуры допинг-контроля; активизация антидопинговой пропаганды в СМИ и образовательные методики.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся

доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода; использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия, направленные на профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления и другие виды деятельности.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторскую и судейскую практику. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда. Изучая сферы будущей профессиональной деятельности, обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера, спортивного судьи или помощника спортивного судьи, в рамках которых рассматривается приобретение навыков спортивного судейства, самостоятельного судейства спортивных соревнований. Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей. Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки, которые благоприятно сказываются на достижении более высокого личного спортивного результата.

Сбережение здоровья. Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения обучающимися режима питания и отдыха для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для сохранения работоспособности и поддержания оптимальных физических

кондиций, укрепления иммунитета. Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости. Поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, для обеспечения нормального метаболизма и роста мышечной массы, повышения спортивной работоспособности, быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя потребность преданно служить, проявлять любовь и верность своей Родине. Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию духовно развитой личности, готовой к выполнению гражданского долга, обладающей высоким уровнем гражданской ответственности и патриотического сознания. Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, стойкости, мужества, дисциплинированности. Учреждение проводит мероприятия, посвященные фактам создания гимна и флага Российской Федерации, участвует во встречах с Ветеранами спорта.

Основная роль по реализации воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств. Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров спортивных соревнований. При формировании календарного плана воспитательной работы, в него включаются мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами управления в области физической культуры и спорта, образования, в том числе события, приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Календарный план воспитательной работы носит ориентировочный, рекомендательный характер, может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона).

Таблица № 11

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии;	В течение года

		- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - активный отдых с использованием на свежем воздухе других видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима, продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна и отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимального питания, профилактики переутомления и травм, знаний и способов закаливания и укрепления иммунитета; - участие совместно с диетологом в составлении индивидуальной диеты для оптимального поддержания высокой спортивной формы.	В течение года
3. Патриотическое воспитание			
3.1.	Теоретическая подготовка	- Беседы, встречи, иные мероприятия о роли, традициях и развитии физической культуры и	В течение года

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов: герб, флаг)	спора в регионе, современном обществе с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в спортивных соревнованиях, физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, тематических праздниках, церемониях открытия, закрытия, награждения. - участие в региональном шествии «Бессмертный полк»; - посещение музея спорта Хабаровского края; - посещение мемориального комплекса "Вечный огонь".	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года
		Участие обучающегося в разработке и реализации совместно с тренером-преподавателем планов спортивной подготовки на ближайший спортивный период (месяц, год).	В начале года (спортивного сезона)
		Анализ совместно с тренером-преподавателем тренировочной и соревновательной деятельности в прошедшем спортивном сезоне.	В конце года (спортивного сезона)
5. Профилактика правонарушений			
5.1.	Индивидуальные беседы со спортсменами	Беседы, встречи, иные мероприятия совместно с тренером-преподавателем, направленные на: - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - формирование знаний об этических нормах поведения, уважении чести и достоинства других обучающихся; - запрет применения физической силы для выяснения отношений, использования методов запугивания, вымогательства.	Весь период

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий осуществляется с целью последующего привлечения обучающихся к тренерской и судейской работе, а также в воспитательных целях — у обучающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней спортивной подготовки в процессе теоретических и практических занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Планирование инструкторской и судейской практики ведется с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика способствует овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. Применение инструкторской практики в учебно-тренировочном процессе проводится с целью формирования у обучающихся умений при выполнении упражнений по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнений, изучают последовательность действий при их выполнении, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены уже имеют необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта "легкая атлетика". При проведении теоретической подготовки особая роль отводится темам по изучению правил спортивных соревнований по виду спорта "легкая атлетика". В процессе учебно-тренировочных занятий обучающийся получает теоретические знания, но закрепление этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель планирует участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость.

Соотношение инструкторской и судейской практики на этапах спортивной подготовки приведено в таблице № 12.

Рекомендуемый план инструкторской и судейской практики

Таблица № 12

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Мероприятия
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика	Не предусмотрено
	Судейская практика	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет	Инструкторская практика	- Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия. - Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.
	Судейская практика	- Судейская практика в качестве волонтеров, помощников судей при проведении тестирования группы.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	Инструкторская практика	- Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия. - Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку. - Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.
	Судейская практика	- Судейская практика в качестве волонтеров, помощников судей при проведении тестирования группы. - Судейская практика в качестве судьи "Юный спортивный судья".
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	- Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технических элементов, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. - Помощь тренеру-преподавателю в организации внутришкольных соревнований.
	Судейская практика	- Помощь тренеру-преподавателю в судействе внутришкольных соревнований. - Судейская практика в качестве волонтеров, помощников судей, судей.
Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	- Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-

		тренировочных занятий. - Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана. - Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия с учебно-тренировочной группой. - Самостоятельное проведение теоретического занятия с учебно-тренировочной группой. - Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности.
	Судейская практика	- Судейская практика в качестве волонтеров, помощников судей, судей.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Неотъемлемой составной частью учебно-тренировочного процесса является использование средств восстановления. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат во время восстановления. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях, но и в процессе их проведения. Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств, предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение учебно-тренировочных занятий в микро, мезо, и макроциклах. Когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов, можно говорить об умелом сочетании различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют общефизические упражнения, выполняемые в конце тренировки. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе, физическая нагрузка в аэробном режиме способствует быстрому восстановлению после специфической тренировочной нагрузки. Для повышения работоспособности легкоатлетов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее

снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом, в мезоциклах, наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах, нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервного напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления включают: режим дня и питания, рациональное питание (сюда же входят специальные питательные смеси), витаминизацию, душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, массаж, гидро и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, прогулки на свежем воздухе, фармакологические и растительные средства. Рациональное питание предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями, между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3-часовой интервал, необходимый для переваривания пищи. Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин. по окончании физических нагрузок. Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов. При проведении учебно-тренировочных сборов, особенно в весенний и осенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает большой эффект.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено

как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в учебно-тренировочных занятиях, микро и мезоциклах, частотой участия в спортивных соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста спортсмена, состояния его здоровья и уровня подготовленности. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

С ростом мастерства спортсмена, объема специальной физической подготовки и количества спортивных соревнований, увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся устанавливаются на основании и в соответствии с утвержденным Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Соотношение восстановительных мероприятий на этапах спортивной подготовки приведено в таблице №13.

Рекомендуемый план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 13

Этап спортивной подготовки	Периодичность	Мероприятия
Этап начальной подготовки	1 раз в 12 месяцев	Плановая диспансеризация
	В течение года	Применение восстановительных средств (водные процедуры)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 раз в 6 месяцев	Плановая диспансеризация
	В течение года	Врачебный контроль Медико-биологическое тестирование Применение восстановительных средств (восстановительные прогулки и игры на свежем воздухе, восстановительное плавание,

		водные процедуры, посещение сауны)
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Плановая диспансеризация
	В течение года	Врачебный контроль Медико-биологическое тестирование Физиотерапевтические процедуры Применение восстановительных средств (восстановительные походы, восстановительное плавание, водные процедуры, посещение сауны, массаж)
Этап высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Плановая диспансеризация
	В течение года	Врачебный контроль Углубленное медицинское обследование Медико-биологическое тестирование Физиотерапевтические процедуры Применение восстановительных средств (восстановительные походы, восстановительное плавание, водные процедуры, посещение сауны, массаж, гидропроцедуры)

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить требования, предъявляемые к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, в том числе к уровню спортивной квалификации и участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "легкая атлетика";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года начального этапа;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации), установленный настоящей Программой.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "легкая атлетика" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку);

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), установленный настоящей Программой;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования в период обучения на этапе спортивной специализации до трех лет;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с обучения на этапе спортивной специализации свыше трех лет;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в три года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований, совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

демонстрировать высокие и стабильные спортивные результаты в условиях соревновательной деятельности на межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" не реже одного раза в два года или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса"; уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

3.1. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений и нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, конкретизированных для каждого года и этапа спортивной подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год посредством организации контрольных-переводных испытаний по оценке соответствия обучающихся требованиям, предъявляемым к результатам прохождения обучения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Порядок и сроки проведения промежуточной аттестации определяются Учреждением самостоятельно и закрепляются в локальном нормативном акте.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки для зачисления и перевода на соответствующий год, этап представлены в таблицах № 14 – № 16.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5	9,2	9,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее				не менее	
			10	5	13	7	15	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			122	117	140	130	160	150
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее			
			25	30	30	35	40	50
1.5.	Метание мяча весом 140 г	м	не менее		не менее		не менее	
			18	12	22	15	25	17
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		х	
			+2	+3	+4	+5	х	х
1.7.	Бег 30 м с высокого старта	с	х		х	х	не более	
							6,0	6,0
Требования к уровню спортивной квалификации на этапе начальной подготовки не предъявляются								

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения		Норматив 4 года обучения		Норматив 5 года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»												
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,3	10,3	9,0	9,9	8,6	9,4	7,9	8,8	7,7	8,7
1.2.	Бег на 150 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			26,5	27,8	26,0	27,3	25,0	26,3	25,5	26,5	23,5	25,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			183	167	200	170	210	175	218	183	225	195
Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции»												
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,5	10,6	9,2	10,3	8,6	10,0	8,1	9,5	8,1	9,3
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более		не более		не более		Х		Х	
			1,44	2,01	1,40	1,50	1,35	1,45				
2.3.	Бег 600 м	мин, с	х		х		х		не более		не более	
									1,40	2,07	1,40	2,07
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			170	160	177	160	187	160	193	162	212	190
Для спортивной дисциплины «прыжки»												
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,3	10,5	9,1	10,2	8,7	9,8	8,1	9,5	7,8	9,3
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			5,40	5,10	5,60	5,30	5,70	5,40	5,90	5,60	6,50	6,20

3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			190	180	195	183	205	185	220	190	225	195
Для спортивной дисциплины «метания»												
4.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,6	10,6	9,5	10,6	9,3	10,5	9,1	10,5	8,8	10,3
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			10	8	10,5	9	11	9,5	12	10	13	11
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			180	170	185	172	190	173	193	175	205	180
Для спортивной дисциплины «многоборье»												
5.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,5	10,5	9,1	10,0	8,4	9,5	8,0	9,2	7,9	9,0
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			5,30	5,00	5,35	5,05	5,42	5,10	5,50	5,20	7,0	6,0
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м, см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			9	7	10,00	7,5	10,50	8,00	11	9	12,00	10,00
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			180	170	184	172	188	172	193	175	210	195
Требования к уровню спортивной квалификации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)												
Период обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)			спортивный разряд – "третий юношеский спортивный разряд"		спортивный разряд – "второй юношеский спортивный разряд"		спортивный разряд – "первый юношеский спортивный разряд"		спортивный разряд – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив этапа совершенствования спортивного мастерства		Норматив этапа высшего спортивного мастерства	
			юноши, юниоры	девушки, юниорки	юниоры, мужчины	юниорки, женщины
Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			7,3	8,2	7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более		не более	
			38,5	43,5	37,0	41,0
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее		не менее	
			25	23	27	25
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			260	230	280	250
Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции»						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			8	9	7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			6	7,1	5,45	6,40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			240	200	250	240
Для спортивной дисциплины «прыжки»						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			7,4	8,4	7,3	8
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			250	220	260	240

3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее		не менее	
			1	-	1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее		не менее	
			-	1	-	1
Для спортивной дисциплины «метания»						
4.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			7,6	8,7	7,4	8,3
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			260	220	280	250
4.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее		не менее	
			1	-	1	-
4.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее		не менее	
			-	1	-	1
Для спортивной дисциплины «многоборье»						
5.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			7,7	8,8	7,5	8,4
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее	
			7,6	7	7,75	7,30
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			250	210	270	240
5.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее		не менее	
			1	-	1	-
5.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее		не менее	
			-	1	-	1
Требования к уровню спортивной квалификации на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства						
Весь период обучения на этапе			спортивный разряд – "кандидат в мастера спорта"		спортивное звание – "мастер спорта России"	

3.3. Рекомендации по организации тестирования

Тестирование проводится, как правило, на стадионе, либо в легкоатлетическом манеже после предварительной разминки.

Первыми выполняются преимущественно скоростные упражнения, затем прыжковые скоростно-силового характера, броски ядра и мяча, последними – упражнения, требующие проявления выносливости.

Челночный бег 3х10 метров проводится для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – "Старт" и "Финиш". Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш".

Бег 30 м, 60 м с проводится для оценки уровня развития скоростных способностей, бег 150 м, бег 300 м – для оценки скоростной и специальной выносливости в спринте, бег 500 м, 600 м, 800 м, 2000 м – для определения общей выносливости.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа проводится для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног. И.П. – упор лежа, ладони на ширине плеч, локти направлены назад в стороны, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Метание мяча весом 140 грамм проводится для определения координационных способностей. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед проводится для определения уровня скоростно-силовых способностей. И.П. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Замах – согнуть ноги в коленном суставе, немного наклонить туловище вперед, мяч завести между ног назад. Бросок – центр тяжести рывком обеих ног перемещается на носки, одновременно туловище выпрямляется, ноги разгибаются, выполняется движение руками вперед, мяч выпускается по траектории вперед-вверх.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами проводится для оценки гибкости. И.П. – ноги прямые, ступни на ширине плеч, параллельны друг другу. Тело в наклоне должно быть зафиксировано в течение 2 секунд. Не допускается сгибание ног в коленях, не идет в зачет удержание результата одной рукой или менее 2 секунд.

Прыжки через скакалку проводятся для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей. И.П. – скакалка сзади.

Прыжок в длину с места проводится для оценки уровня динамической (взрывной) силы мышц нижних конечностей и координационных способностей. И.П. – носки ног на контрольной линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от контрольной линии до ближайшей к ней точки приземления ногами или любой частью тела.

Тройной прыжок в длину с места проводится для оценки взрывной силы мышц. Оттолкнувшись двумя ногами от контрольной линии, выполняется первый прыжок с приземлением на толчковую ногу, затем, оттолкнувшись толковой ногой, выполняет второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок выполняется с приземлением на обе ноги. Фиксируется дальность прыжка – расстояние от контрольной линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см.

Десятерной прыжок в длину с места проводится для определения уровня скоростно-силовых способностей. Упражнение начинается толчком двумя ногами с взмахом рук от контрольной линии, после отталкивания производится 10 прыжков с ноги на ногу, приземление на две ноги.

В тестовых упражнениях со штангой определяется оценка силовых качеств: абсолютная сила мышц, способность проявлять силу в различных движениях. Тренером-преподавателем применяются приемы страховки.

Полуприсед со штангой. Подойти к раме для приседаний, подсесть под снаряд, разместив гриф на трапециях (чуть ниже шеи). Спина должна быть ровной с небольшим прогибом в пояснице. Взгляд направлен вперед и немного вверх. Стопы поставить в удобное положение, на ширине плеч или чуть шире. Снять штангу со стоек и сделать пару небольших шагов назад. Медленно и аккуратно присесть, не доводя бедра до параллели с полом. Угол в коленном суставе равен 110–120 градусов. Спина по-прежнему прямая, а в пояснице прогиб. Максимально напрягая мышцы, подняться из нижнего положения.

Рывок штанги. И.П. – ноги на ширине плеч носки врозь, колени в сторону, спина активно прогнута в поясничном отделе, голова смотрит вперед, хват широкий, спортсмен активно отрывает штангу от помоста, делая тягу до колен, а от колен – делает подрыв (прыжок со штангой) уходя в низкий сет, принимает штангу на прямые руки, выпрямляет ноги, встает, фиксируя штангу над головой.

Жим веса ногами лежа. Упражнение выполняется на платформе со стандартным наклоном 45 градусов. И.П. – лежа, естественный разворот стоп на ширине тазовых костей. Движение: на вдохе – выполнить сгибание ног до угла 90 градусов в коленных суставах, на выдохе – вернуться в И.П. Спина, таз и стопы прижаты к опоре, не блокировать коленный сустав, колени в проекции на стопу.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

4.1. Система многолетней подготовки

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- учебно-тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и муниципальных образований;

- педагогический процесс, под которым понимается процесс непосредственной реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки;

- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение спортивной подготовки, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение и др.);

– процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

4.1.1. Структура многолетней подготовки

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

1) уровень микроструктуры – это структура отдельного учебно-тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

2) уровень мезоструктуры – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

3) уровень макроструктуры – структура длительных учебно-тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годовых и многолетних.

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней, но самой распространенной формой является семидневный микроцикл.

Микроциклы бывают следующих типов:

- втягивающие;
- ударные;
- восстановительные;
- подводящие;
- соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе и, как правило, предшествуют ударным микроциклам.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение основных задач физической, технической и интегральной подготовки. Ударные микроциклы составляют основу и создают общую направленность в подготовительном периоде.

Восстановительным микроциклом обычно завершается серия ударных микроциклов. Также их используют после соревновательного микроцикла. Основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов.

Подводящие микроциклы направлены на непосредственную подготовку спортсменов к соревнованиям. Содержание их может быть весьма разнообразным и зависит от множества факторов, основными при этом будут

индивидуальные особенности спортсмена и план на предстоящие соревнования.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований.

Мезоцикл можно определить как серию микроциклов разного или одного типа. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы состоят чаще из 3 – 6 микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов: *втягивающий*, *базовый*, *контрольно-подготовительный*, *предсоревновательный*, *соревновательный*, *восстановительный* и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется объемом тренировочных нагрузок с постепенным повышением интенсивности. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов, в задачи этого мезоцикла входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые в основном имеют контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к основным соревнованиям.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла. При подготовке же к ответственному соревнованию целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структуру

соревновательных мезоциклов определяют особенности спортивного календаря, программа, регламент соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсмена.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Восстановительно-подготовительные мезоциклы планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы планируют, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

Макроцикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы. Тренировки на специально-подготовительном этапе предусматривают целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности. Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Изменяется содержание различных видов подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде легкой атлетике, одновременно с этим возрастает и роль специальной психологической подготовки.

С возрастом и повышением спортивной квалификации спортсмена, время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается. Удельный вес специальной подготовки возрастает, изменяется и состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений, спортсмены начинают использовать соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно увеличивается и достигает максимума к началу

соревновательного сезона. В тоже время интенсивность нагрузки относительно невелика.

Соревновательный период направлен на достижение наивысших спортивных результатов и ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности.

В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков. Конкретное соотношение между средствами общей и специальной подготовки в соревновательном периоде зависит от возраста и спортивной квалификации спортсменов. Рекомендуется использовать упражнения избранного вида легкой атлетики и специально-подготовительные средства. В целом, тренировочная и соревновательная нагрузка, ее объем и интенсивность, сложность и напряженность в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. С приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается.

После ответственных соревнований дается кратковременный отдых.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу. Цель этого периода – подвести спортсмена к началу занятий в новом большом цикле полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим своих физических качеств и не утратившим технических навыков. Главной задачей этого периода является активный отдых и сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В этот период, в первую очередь, рекомендуется поддержать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде спортсмены уменьшают объём и интенсивность тренировочной нагрузки, занимаясь упражнениями из других видов спорта. Важная задача переходного периода - анализ прошедшего года и составление плана тренировки на следующий год.

4.2. Режим тренировочной работы

В ряде исследований обнаружено, что основной тренировочный эффект

обеспечивается не суммой выполненной тренировочной работы, а ее дозировкой и направленностью в отдельных занятиях, то есть воздействием на организм мерой целенаправленного утомления. Достижение искомой величины нагрузки определяется тренером в ходе самого занятия. Участие в соревнованиях должно одновременно рассматриваться как освоение большой по величине тренировочной нагрузки.

Долгое время считалось, что продуктивность спортивной подготовки легкоатлетов повышается пропорционально увеличению количества проводимых со спортсменами тренировочных занятий. При использовании двух и трехразовых тренировок в течение дня, правомерно разделять все тренировочные занятия на две категории: основные и дополнительные. Основное занятие всегда единственное (как правило во второй половине дня), а дополнительных может быть несколько. Тренировочный эффект в подготовке высококвалифицированных легкоатлетов обусловлен занятиями с большими по величине тренировочными нагрузками, способными вызывать закономерный прирост показателей специальной подготовленности. Занятия с малыми нагрузками уместно использовать лишь в качестве эффективного способа ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена после тренировок с большими нагрузками. Нагрузки, обладающие выраженным тренирующим потенциалом (большие по величине), сосредотачиваются исключительно в основных занятиях. Напротив, малые по величине нагрузки – исключительный атрибут дополнительных тренировочных занятий.

4.2.1. Предельные тренировочные нагрузки

Спортивная подготовка включает в себя большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объёмов тренировочных нагрузок, повышение специальной подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учетом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

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. 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. В то же время, тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне. В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня со взрослыми спортсменами, а в работе с юношами – через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое правило чередования занятий в микроциклах спортивной тренировки. После большой нагрузки любой направленности, на следующий день можно проводить разгрузочное занятие или занятие с пониженной нагрузкой.

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера нацелено на создание фундамента для общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики.

На этапе спортивной специализации объем тренировочной работы неуклонно растет, специальная подготовленность преобладает над общей. Общая и специальная физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства происходит дальнейшее увеличение доли специальной физической подготовки. Тренировочные объемы отражаются в индивидуальном плане подготовки спортсмена и определяются рядом условий и задачами, поставленными на спортивный сезон.

4.2.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Содержание работы с обучающимися на всей многолетней спортивной подготовке заключается в освоении и совершенствовании их технического арсенала и развитии необходимых физических качеств, без которых проявление двигательных способностей обучающихся будет не эффективным.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке, в наибольшей мере, должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку. Средствами для развития основных физических качеств являются специальные упражнения, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях.

Сила – важнейшее качество в первую очередь для спортсменов, специализирующихся в метаниях, спринте и прыжках. О силе мышц человека судят обычно по ее проявлению в физических упражнениях. Одно из условий

силы – значительная масса, большой поперечник работающих мышц. Однако часто, человек с более массивными мышцами рук и спины уступает в поднятии тяжести другому, с менее крупной мускулатурой. Это объясняется тем, что в проявлении силы участвуют нервно-мышечные процессы, включающие и волевые усилия. Таким образом, проявления силы в известной степени определяется психикой человека. Известно, что находящийся в состоянии возбуждения человек способен проявить гораздо большее усилие, чем в нормальном состоянии.

Развитие силы осуществляется регулярным повторением упражнений с отягощением, преодолением веса собственного тела и преодолением сопротивления партнера. Упражнения могут быть динамическими и статическими. В динамических упражнениях работающие мышцы изменяют свою длину, в статических – только напрягаются. Динамические упражнения могут вызывать либо сокращение и укорочение мышц, либо их удлинение и утоньшение. Когда, например, обучающийся висит на перекладине, то мышцы рук удлиняются. Когда он же совершает подтягивание, то они сокращаются и укорачиваются. Примером статического режима работы мышц является удержание веса на вытянутой руке.

У начинающих легкоатлетов развитие силы идет вначале по пути улучшения нервно-мышечной координации. При этом юные легкоатлеты должны заниматься преимущественно динамическими упражнениями. Силовые упражнения на начальном этапе занятий разнообразны и охватывают все группы мышц. Упражнения выполняются повторно до заметного утомления с регулярностью 1-2 раза в неделю. Лишь когда спортсмен переходит к СФП, возможно изредка включать в занятия упражнения, где требуется максимальное проявление силы, что связано с мобилизацией волевых качеств спортсмена. Однако упражнениям с максимальными усилиями должны предшествовать регулярные и многократные повторения тех же упражнений с меньшими отягощениями.

Для развития силы "взрывного" характера, которая необходима большинству легкоатлетов, используются упражнения с незначительными отягощениями (от 3 до 10 кг.), выполняемые также повторно, но с максимальной скоростью. Отдых между такими скоростно-силовыми упражнениями должен быть почти до полного восстановления. Обычно обе формы занятий чередуются в недельном цикле. Помимо описанных средств, для развития силы широко применяются гимнастические упражнения с сопротивлением партнера и преодолением собственного веса.

Достигнув определенного уровня развития силы, нужно регулярно поддерживать ее на этом уровне упражнениями с отягощениями с усилиями 30-50% от максимальных. Замечено, что сила руки падает на одну треть, если проходить с загипсованной рукой. Полезно помнить и следующее практическое правило: уровень быстро приобретенной силы после прекращения силовых тренировок падает гораздо быстрее, чем уровень силы, приобретенной постепенно в течение длительного времени.

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой

атлетики. Это качество тесно связано с силой мышц, техникой, гибкостью и способностью к расслаблению, а также с хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако разные спортсмены при выполнении одинаковой тренировки с целью развития быстроты добиваются разных успехов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени является врожденным, что следует учитывать при выборе специализации.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых взрывных усилий.

Когда наступает стабилизация в уровне развития быстроты, спортсмены используют не только специальные упражнения в облегченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень СФП. Теперь подготовка проводится на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняются в большом количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к СФП, имея улучшенную базу, что позволяет ему преодолеть так называемый скоростной барьер и улучшить результаты в избранном виде легкой атлетики.

Выносливость, как и быстрота, является важнейшим качеством для любого вида легкой атлетики. Ее значение возрастает из года в год. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т.д. Специальная выносливость легкоатлета – это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением. Утомление – результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений и переживаний. Все это должно учитываться как в тренировочном процессе, так и во время участия в соревнованиях.

Основными средствами повышения общей выносливости легкоатлета являются длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде.

Средствами повышения специальной выносливости легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется, и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду легкой атлетики. Для спринтера, например, специальная выносливость – это способность удерживать максимальную скорость на всей дистанции. Достигается однократным или

повторным пробеганием различных коротких отрезков.

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. В подготовительном периоде сначала постепенно увеличивается объем специальных упражнений на выносливость, а позднее и их интенсивность.

Гибкость особенно необходима легкоатлетам, специализирующимся в прыжках в высоту и с шестом, в метании копья и барьерном беге. Но она играет весьма важную роль и в других видах легкой атлетики. Гибкость определяется эластичностью связок, мышц, подвижностью в суставах. Она развивается и поддерживается в процессе общей и специальной физической подготовки и осуществляется как во время утренней зарядки, так и в подготовительной части занятия. Для прыгунов и барьеристов упражнения на гибкость являются существенной частью СФП, поэтому для них разработаны специальные комплексы с меняющимся объемом, интенсивностью и амплитудой движения.

Ловкость характеризуется умением спортсмена выполнять упражнения, требующие координации многих групп мышц в кратчайшее время. Наибольшая ловкость в легкой атлетике требуется для прыгунов в высоту и с шестом, барьеристов и метателей.

Основными средствами развития ловкости являются упражнения на гимнастических снарядах и акробатические упражнения, связанные с преодолением чувства боязни. Здесь совершенствуется не только ловкость, но и волевые качества легкоатлета.

При выполнении упражнений с целью развития любого из перечисленных качеств следует воспитывать у обучающихся умение расслаблять мышцы, когда они не принимают непосредственного участия в работе. Для выработки этого умения используется бег по инерции, специальные упражнения на расслабление, такие виды спорта, как плавание, лыжи и т.п. Очень важно комплексное развитие физических качеств, когда воспитание одного качества идет без отрыва от другого и развивается параллельно с ним. При планировании учебно-тренировочных занятий с целью повышения уровня быстроты необходимо предусматривать упражнения на силу и ловкость, а при работе над повышением выносливости – упражнения на силу и гибкость.

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

Обучение технике легкоатлетических упражнений и развитие физических качеств осуществляются параллельно. Однако на начальном этапе подготовки легкоатлета большее внимание уделяется изучению техники.

Типовая схема обучения включает три этапа.

1) Первый этап – создание у обучающихся представления о технике изучаемого упражнения. Это достигается путем объяснения, показа, а также попытками обучаемых воспроизвести показанное.

2) Второй этап – овладение техникой упражнения в целом. Начинается, как правило, с попыток выполнения упражнения в облегченных условиях.

3) Третий этап – совершенствование техники изучаемого упражнения с учетом физических и психологических особенностей обучающихся.

Спортивная техника – это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движения, но и внутренним содержанием – необходимостью перехода к мгновенному расслаблению, когда это необходимо и возможно, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т.п.

Естественно, что обучать юных легкоатлетов нужно самой современной технике того или иного легкоатлетического упражнения, однако это не исключает необходимости изучать и другие, устаревшие, способы прыжков или метаний, чтобы обеспечить разностороннее физическое развитие спортсменов, увеличить запас их двигательных навыков и повысить эмоциональность тренировочных занятий.

В основе овладения техникой лежит образование сложных условнорефлекторных связей в коре головного мозга, поэтому изучаемые упражнения должны повторяться многократно. По мере повторения, участие сознания в действиях обучаемого становится все меньшим и меньшим, образуется так называемый динамический стереотип, при котором происходит почти полная автоматизация движений. Однако сознание присутствует во всех случаях, и роль его особенно важна в технически сложных видах легкой атлетики. Не случайно в практике спорта широко распространен прием мысленного представления последовательности и характера действий того или иного сложного упражнения до начала его выполнения.

На каждом тренировочном занятии совершенствуется не один, а два, иногда три различных вида. В этих случаях, чтобы овладение техникой было более эффективным, подбор изучаемых или совершенствуемых видов нужно осуществлять с учетом так называемого переноса уже имеющихся навыков. Нецелесообразно, например, в одном занятии обучать технике прыжка в длину и высоту, метанию гранаты и копья, поскольку характер этих упражнений во многом различен. В этих случаях уже имеющиеся навыки в одном упражнении будут отрицательно влиять на приобретение навыков в другом. И это будет продолжаться до тех пор, пока в одном и в другом виде не будут прочно закреплены нужные навыки и не будет достигнут уровень овладения техникой, близкой к автоматизации.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относят облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера.

Облегчение внешних условий достигается уменьшением веса снарядов в метаниях, снижением высоты препятствий и уменьшением расстояния между ними в барьерном беге, укорочением и снижением скорости разбега у

прыгунов и т.п.

Замедленное выполнение движений особенно часто используется при изучении техники метаний. При этом возможно использование остановки выполнения частей упражнения под счет (звуковой ориентир) и копирование действия тренера.

Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге – это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге – для точного подхода к барьеру, в прыжках и метаниях – для определения направления отталкивания спортсмена и угла вылета снаряда. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться, а метатель направить снаряд. Например, это может быть натянутая на определенной высоте и определенном расстоянии веревка или проволока и т.п.

Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов. В метаниях используются утяжеленные снаряды.

При выполнении легкоатлетических упражнений нередко появляются механические ошибки. Они могут быть следствием неверного представления спортсмена о двигательном действии, неправильного исходного положения, недостаточной физической подготовленности, чрезмерного возбуждения или, наоборот, подавленного состояния. Тренер должен выяснить причину ошибок и только после этого приступать к их устранению. Ясно, что путь к исправлению ошибок, связанных с неправильным представлением или недостаточной физической подготовленностью, будет различным. В первом случае часто бывает достаточным дополнительно объяснить или показать упражнение и проконтролировать его выполнение, во втором – нужна длительная работа по развитию недостающих физических качеств. Возбудимость и подавленное состояние могут возникать по самым разным причинам, и тренер, зная эти причины, должен постепенно приучать своего спортсмена к выполнению упражнений в различных условиях – на прикидках, соревнованиях без зрителей и в их присутствии, при неблагоприятных условиях, плохой погоде и т.п.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей обучающегося, а также условие для психологической устойчивости и реализации волевых качеств.

Чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает учебно-тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Этап начального разучивания. На этом этапе обучающийся получает общие знания по изучаемому упражнению.

Методические рекомендации для этапа начального разучивания:

- освоение технического действия необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучающихся;
- по возможности исключить воздействие отвлекающих факторов;
- при возникновении утомления или снижения качества выполнения действия необходимо прекращать его повторение;
- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

В структуре одного занятия освоение действия необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность обучающихся.

Вторым этапом является этап углубленного разучивания. На этом этапе формируется умение в деталях.

Методические рекомендации для второго этапа освоения технических действий:

- освоение осуществляется на фоне хорошего самочувствия обучающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, но освоение необходимо прекращать при снижении качества выполнения задания;
- интервалы отдыха постепенно сокращать;
- освоение техники проводить в первой половине основной части занятия.

Третий этап освоения технических действий – этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические рекомендации для третьего этапа освоения действий:

- необходимо добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- необходимо довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности действий;
- необходимо добиться выполнения технических действий с максимальным усилием, скоростью и точностью.

4.2.3. Общие требования к охране труда и технике безопасности

Тренер-преподаватель несет полную ответственность за состояние здоровья обучающихся во время занятий, предусмотренных расписанием.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – проходить периодические медицинские осмотры в соответствии с требованиями, установленными Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при проведении учебно-тренировочных занятий является одной из задач тренера-преподавателя. Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой виды ответственности, установленные

законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в Учреждение правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочном установленных и незакрепленных тренажерах и другого спортивного оборудования;
- травмы при нарушении правил использования спортивного оборудования.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию Учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

Требования безопасности перед началом занятий.

Занятия по легкой атлетике должны проходить в специализированном спортивном зале. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителями, медицинской аптечкой, на каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности использования.

Тренер-преподаватель до начала занятий должен тщательно проветрить спортивный зал, проверить состояние и наличие необходимого спортивного инвентаря и отсутствие посторонних травмоопасных предметов в зале. Спортивное оборудование должно быть в исправном состоянии.

Вход обучающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь).

Требования безопасности после окончания занятий.

Тренер-преподаватель совместно с обучающимися должны убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Тщательно проветрить спортивный зал. Снять спортивную одежду, обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Обо всех замечаниях, связанных с содержанием спортивного зала, инвентаря, поведением обучающихся, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя Учреждения для принятия соответствующих мер.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося, тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия. Одновременно необходимо уведомить руководителя или представителя

администрации Учреждения, а также вызвать медицинского работника и скорую помощь.

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации.

В месте сбора все обучающиеся проверяются по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

При возникновении аварийной ситуации (пожар, несчастный случай, другое чрезвычайное происшествие) звонить в соответствующие организации:

101 или 112 – единая служба для вызова пожарных, МЧС, полиции, 103 – скорая медицинская помощь, сообщить администрации Учреждения, принять меры по ликвидации чрезвычайной ситуации.

При обнаружении пожара, поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, быстрыми и эффективными, без провокации паники.

Требования к местам проведения тренировочных занятий.

1. Помещения спортивных залов, легкоатлетических манежей должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правил по технике электробезопасности и пожаробезопасности.

2. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения тренировочных занятий или соревнований, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого снаряда.

3. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.

4. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту, полу спортсмена и правилам соревнований.

Дополнительные требования к безопасности проведения учебно-тренировочных занятий.

1. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед началом тренировочных занятий.

2. При проведении занятий в беговых видах спорта необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Во избежание столкновений необходимо исключить резко «стопорящую» остановку.

3. Во время проведения занятий по метаниям нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

4. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний.

5. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

4.3. Программный материал для практических занятий

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается по каждому этапу спортивной подготовки с учетом требований, указанных в таблице № 17 настоящей Программы.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Таблица №17

№ п/п	Тренировочные средства	Этапы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		до года	свыше одного года
1	Бег трусцой в равномерном темпе	+	+
2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	+	+
3	Упражнения на статику и статическое равновесие	+	+
4	Специальные беговые упражнения		+
5	Бег с ускорением		+
6	Бег с высокого старта	+	+
7	Бег с высокого старта «по движению»		+
8	Бег с высокого старта под команду		+
9	Бег с низкого старта (без колодок)		+
10	Бег с хода		+
11	Челночный бег	+	+
12	Встречные эстафеты	+	+
13	Бег под команду из различных исходных положений.	+	+
14	Бег под команду с различными заданиями	+	+
15	Повторный бег	+	+
16	Барьерные упражнения в различных комбинациях.	+	+
17	«Высокое бедро» с барьерами		+
18	Барьерный бег		+
19	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава	+	+
20	Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног		+
21	Пешие туристические прогулки в лесопарковой зоне для развития общей выносливости	+	+
22	Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы		+
23	Кросс		+
24	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+	
25	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку»	+	
26	Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног приземление на две ноги	+	+
27	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку», в том числе левым и правым боком, спиной		+
28	Одинарные, двойные и тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги		+
29	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги		+

30	Прыжки в длину с небольшого разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. то же через препятствие (барьер, скакалка) 10–30 см			+	+
31	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг				+
32	Комплекс упражнений с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками	+			
33	То же, поочередно правой и левой рукой			+	
34	Метание теннисного мяча с места в сетку	+			
35	Метание теннисного мяча с небольшого подбега в цель			+	
36	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость	+		+	
37	Подвижные игры с набивным мячом			+	
38	Упражнения с резиной для мышц стопы и укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног			+	
39	Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук			+	
40	Подвижные игры	+		+	
41	Спортивные игры по упрощенным правилам			+	
№ п/п	Тренировочные средства	Учебно-тренировочный этап		ССМ	ВСМ
		до трех лет	свыше трех лет		
Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции» соревновательные дисциплины – бег 60 м, 100 м, 200 м					
1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %		+	+	+
2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+	+
3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	+	+		
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции» соревновательная дисциплина – бег 400 м					
1	Бег на отрезках свыше 100м с интенсивностью 91–100 %		+	+	+
2	Бег на отрезках до 100м с интенсивностью 96–100 %			+	+
3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	+	+	+	+

5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения			+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции» соревновательные дисциплины – бег 60 м с/б, 110 (100) м с/б					
1	Барьерный бег со стандартной расстановкой			+	+
2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+	+	+
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	+	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции» соревновательная дисциплина – бег 400 м с/б					
1	Барьерный бег со стандартной расстановкой			+	+
2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+	+	
3	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %			+	+
4	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %		+	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения			+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции» соревновательные дисциплины – бег 800 м, 1500 м					
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности				+
2	Бег в анаэробном режиме				+
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+	+
4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+
6	Прыжковые упражнения	+	+	+	
7	Специальные силовые упражнения			+	+
8	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции» соревновательные дисциплины – бег 3000 м, 5000 м, 10000 м					
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности				+
2	Бег в анаэробном режиме				+
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме	+		+	+

4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	+
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+
6	Прыжковые упражнения	+	+		
7	Специальные силовые упражнения			+	+
8	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции» соревновательные дисциплины – бег 2000 м с/п, 3000 м с/п					
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности				+
2	Бег в анаэробном режиме				+
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+	+
4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+
6	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
7	Специальные силовые упражнения			+	+
8	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции» соревновательные дисциплины – бег по шоссе 10 км, 15 км, 21 км, марафон 42 км 195 м					
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности				+
2	Бег в анаэробном режиме				+
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+	+
4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	+
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+	
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
Спортивная дисциплина «Прыжки» соревновательная дисциплина – прыжок в высоту					
1	Прыжки в высоту с полного и длинного разбега			+	+
2	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	+	+	+	+
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %			+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	+	+	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
Спортивная дисциплина «Прыжки» соревновательная дисциплина – прыжок в длину					
1	Прыжки в длину с полного и длинного разбега			+	+

2	Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	+	+	+	
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	+	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
Спортивная дисциплина «Прыжки» соревновательная дисциплина – прыжок тройной					
1	Прыжки тройным с полного и длинного разбега			+	+
2	Прыжки тройным со среднего и короткого разбега		+	+	+
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %		+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	+	+	+	+
5	Прыжковые упражнения		+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
Спортивная дисциплина «Метания» соревновательная дисциплина – толкание ядра					
1	Толчки ядра соревновательных параметров			+	+
2	Толчки ядра несоревновательных параметров	+	+	+	
3	Бросковые упражнения	+	+	+	
4	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
5	Специальные силовые упражнения			+	+
6	Спринтерские беговые упражнения	+	+	+	
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	
Спортивная дисциплина «Метания» соревновательная дисциплина – метание диска					
1	Метание диска соревновательных параметров			+	+
2	Метание диска несоревновательных параметров	+	+	+	+
3	Бросковые упражнения	+	+	+	
4	Прыжковые упражнения	+	+	+	
5	Специальные силовые упражнения		+	+	+
6	Спринтерские беговые упражнения	+	+	+	
7	Общие подготовительные упражнения	+	+		
Спортивная дисциплина «Метания» соревновательная дисциплина – метание копья					

1	Метание копья соревновательных параметров			+	+
2	Метание копья несоревновательных параметров	+	+	+	
3	Бросковые упражнения	+	+	++	
4	Прыжковые упражнения	+	+		
5	Специальные силовые упражнения			+	+
6	Спринтерские беговые упражнения	+	+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+		
Спортивная дисциплина «Многоборье» соревновательная дисциплина – 7-борье, 5-борье (жен.)					
1	Барьерный бег	+	+	+	
2	Барьерный бег в 3 шага			+	+
3	Прыжок в высоту	+	+	+	+
4	Прыжок в длину	+	+	+	+
5	Толкание ядра		+	+	+
6	Метание копья		+	+	+
7	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	+	+	+	+
8	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %			+	+
9	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
10	Специальные силовые упражнения		+	+	+
11	Упражнения для развития общей выносливости	+	+	+	+
Спортивная дисциплина «Многоборье» соревновательная дисциплина – 10-борье, 7-борье (муж.)					
1	Барьерный бег	+	+	+	
2	Барьерный бег в 3 шага			+	+
3	Прыжок в высоту	+	+	+	+
4	Прыжок в длину	+	+	+	+
5	Прыжок с шестом			+	+
6	Толкание ядра		+	+	+
7	Метание диска	+	+	+	+
8	Метание копья	+	+	+	+

В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений по личному усмотрению тренера-преподавателя.

Программа общеподготовительных упражнений.

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели мышцы. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части занятия, особенно на этапе НП. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях.

Занятия должны сопровождаться технически грамотным выполнением всех его приемов и действий.

Организация разносторонней подготовки в летнее время.

Летнее время – наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки, особенно с привлечением средств легкой атлетики.

Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств, существенное значение имеют скоростно-силовые упражнения.

С этой целью на летние месяцы составляют поурочные программы ОФП с преимущественным применением средств легкой атлетики.

В процессе реализации подготовки по ОФП в летние месяцы юные легкоатлеты готовятся к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Программа по ОФП на летние месяцы позволяет более концентрированно воздействовать на разностороннее развитие организма обучающегося по всем направлениям. Вместе с тем такая организация учебно-тренировочного процесса должна способствовать более успешному решению задач специальной физической подготовки в годичном цикле подготовки.

Подготовка спортсменов осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение упражнений надо начинать с грамотного показа и обучения технике выполнения.

Распределение средств в многолетнем учебно-тренировочном процессе.

Оптимальность повышения учебно-тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок,

снижению эмоциональной настроенности спортсменов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки.

С учетом этого, в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. К первому году спортивной специализации все обучающиеся, как правило, выполняют III юношеский спортивный разряд, а затем в течение года каждый последующий разряд.

4.3.1. Программный материал для этапа начальной подготовки

На этапе начальной подготовки для всех дисциплин легкой атлетики необходимо уделять большое внимание всестороннему физическому развитию, специализация еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач.

Основные задачи этапа: укрепление здоровья; улучшение физического развития; всестороннее физическое развитие; обучение умению выполнять различные физические упражнения; выявление задатков и способностей; привитие интереса к занятиям легкой атлетикой; воспитание черт характера.

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний.

Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно скоростно-силовых, гибкости и ловкости.

На этом этапе важно обучение технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение технике выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических

качеств занимающихся, прежде всего быстроты движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у обучающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно.

Развитие мышечной силы обучающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы). Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью в программу занятий включаются акробатические упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

Для этого возраста характерен высокий темп развития ловкости движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а также упражнения с различными предметами.

У обучающихся этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания гибкости (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе тренировки обучающиеся близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Примерные комплексы по общей физической, специальной физической и технической подготовке на этапе начальной подготовки представлены в таблицах № 18 – № 20.

Комплексы упражнений, направленных на развитие ОФП

Таблица №18

Направление	Виды упражнений
Строевая подготовка	- Строевые упражнения: виды строя; виды размыкания; действия в строю, повороты, перестроения; шаг, бег, переходы с шага на бег.
Общеразвивающие упражнения	- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног. - Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).
Гимнастика, акробатика	- Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса; упражнения с набивными мячами; упражнения с гимнастическими палками, гантелями; упражнения для силы мышц шеи, туловища; упражнения для силы мышц ног, таза. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки. - Упражнения на гимнастических снарядах (на канате и шесте, на бревне, на перекладине и кольцах, на козле и коне). - Акробатические упражнения: группировки в приседе, лёжа на спине; перекаты; кувырки; перевороты; мост
Легкая атлетика	- Упражнения на развитие скоростных способностей: бег (40м, 50м, 60м, 100м, 400м); эстафетный бег; прыжки: с места в длину; с разбега в длину, старты из различных положений; бег с ускорением; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе. - Упражнения на развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег. - Метание мяча и гранаты.
Спортивные игры	- Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации, при игре в волейбол, баскетбол, футбол.
Подвижные игры и эстафеты, в т.ч. на открытом воздухе	- Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. - Игры «чай-чай-выручай», «догонялки», «вышибалы» и др.
Тяжелая атлетика	- Упражнения на развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. - Упражнения на развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры.
Силовая подготовка	- Упражнения на специальных тренажерах и с использованием иных снарядов

Комплексы упражнений, направленных на развитие СФП

Таблица №19

Направление	Виды упражнений
Упражнения для развития быстроты	- По звуковому сигналу старт с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. - Старты в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. - Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами. - Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от звукового сигнала. - Подвижные игры: «День и ночь», «Круговая лапта», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Салки – простые салки», «Рывок за мячом». - Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий. - Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствий.
Упражнения с отягощениями	- Упражнения с набивными мячами (1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в движении (20 раз). - Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 раз). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. - Упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2х10). - Выпрыгивание из полуприседа (сериями 2х10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 раз). - Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее»
Упражнения для развития специальной выносливости	- Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности. - Многократно повторяемые и специально организованные упражнения для игры, игровые упражнения для овладения навыками в избранном виде спорта.

Комплексы упражнений, направленных на развитие технической подготовки

Таблица №20

Направление	Виды упражнений
Легкая атлетика	Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.
Гимнастика, акробатика	Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок, прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис, стоя, переворот в упор, вис, согнувшись, вис, прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.
Спортивные игры	Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол: стойка игрока; передвижения; передача мяча; прием мяча, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

4.3.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

В системе многолетней спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого, второго и третьего годов обучения) и углубленной специализации (тренировочные группы четвертого и пятого годов обучения), что требует распределения спортсменов по специализациям:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние и длинные дистанции;
- барьерный бег;
- прыжки;
- метания;
- многоборье.

Тренировка в беге на короткие дистанции

Общие задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде легкой атлетике; обучение технике различных видов легкоатлетических упражнений и многоборная подготовка; совершенствование скоростно-силовой подготовленности с учётом специализации в спринтерском беге; совершенствование быстроты движений; обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов; постепенное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Методы: игровой, повторный, равномерный, переменный, повторно-переменный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; спортивные игры; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики (кувырки, перевороты и др.); гимнастические упражнения на снарядах; различные прыжки и прыжковые упражнения; различные бросковые упражнения и метания; специально-подготовительные упражнения спринтера и барьериста; комплексы специальных беговых упражнений; упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи и др.); бег с различной скоростью на отрезках 20-400 м; длительный медленный бег (кроссы) до 30-40 мин.

Уровень общей физической подготовленности на всех этапах подготовки спринтеров повышается главным образом с помощью различных гимнастических упражнений без снарядов и на снарядах. При этом главное внимание необходимо уделять развитию тех мышц и мышечных групп, которые несут основную нагрузку в беге на короткие дистанции: сгибатели и разгибатели стопы, бедра, туловища.

Общая выносливость является фундаментом работоспособности спринтера, на базе которой успешнее развиваются другие физические качества. Целесообразнее всего общую выносливость юных бегунов развивать с помощью равномерного бега на местности (кросса) с невысокой скоростью, а также с помощью разнообразных подвижных и спортивных игр и других видов спорта: ходьбы на лыжах, плавания.

Силовые качества в спринте имеют большое значение. Эти качества развиваются как в процессе ОФП, так и СФП. Силовые качества бегунов на короткие дистанции эффективнее совершенствуются в процессе выполнения упражнений скоростно-силового характера: разнообразных прыжков и прыжковых упражнений, бега в усложненных условиях (в гору, с отягощением, сопротивлением партнера), бросков набивного мяча различного веса из различных исходных положений, гимнастических и акробатических упражнений. Во всех случаях стоит помнить, что силовые упражнения должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

Быстрота – это основное качество, определяющее успех в беге на короткие дистанции. Вместе с тем быстрота труднее других качеств поддается развитию в процессе тренировки, так как диапазон индивидуального совершенствования этого качества генетически обусловлен. Установлено, что если быстроту движений спринтера развивать преимущественно с помощью коротких пробежек с около максимальной и максимальной скоростью, то очень скоро такой метод становится малоэффективным и наступает так называемый скоростной барьер. Для развития быстроты нужен длительный период и разнообразие упражнений прыжкового и броскового характера, проводимых в максимальном темпе, имитирующих отдельные моменты спринтерского бега (работа рук, бег на месте в упоре и др.), а также различных подвижных и спортивных игр, включающих быстрый кратковременный бег, прыжки, метания. С возрастом, увеличением стажа регулярных тренировок и

ростом спортивного мастерства должна увеличиваться доля специальных средств развития быстроты движений – разнообразных пробежек с предельной и около предельной скоростью.

Специальная выносливость выражается в способности спринтера поддерживать высокую скорость бега на протяжении всей дистанции. Развивается это качество с помощью пробежек на отрезках 100-300 м с около предельной и предельной скоростью. Чтобы сохранить возможность каждый повторный отрезок пробегать с заданной скоростью, необходим достаточный отдых между пробежками. Эффективным средством развития и совершенствования специальной выносливости являются переменный и интервальный бег, а также «Фартлек» на пересеченной местности.

Планирование тренировки:

- Осенне-зимний подготовительный период: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение техники бега.

- Зимний соревновательный период: дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности за счет тренировок и регулярного участия в контрольных прикидках и соревнованиях; совершенствование техники спринтерского бега; участие в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

- Весенний подготовительный период: дальнейшее повышение уровня общей и скоростно-силовой подготовленности; совершенствование специальной выносливости. Постепенно уменьшается объём ОФП и возрастает объём СФП. Постепенно увеличивается скорость пробегания отрезков с низкого старта, что позволяет совершенствовать быстроту и технику старта и стартового разгона.

- Летний соревновательный период: совершенствование быстроты, специальной выносливости, техники бега; поддержание на достигнутом уровне общей физической подготовленности; непосредственная подготовка к основным соревнованиям; достижение максимально высоких результатов. Объем тренировочных средств снижается и возрастает их интенсивность.

- Переходный период: активный отдых после соревнований; укрепление здоровья, ликвидация последствий спортивных травм; поддержание достаточно высокого уровня тренированности, достигнутого в соревновательном периоде. Средства: ходьба, кроссы с невысокой скоростью, плавание, спортивные игры, гимнастические упражнения и упражнения с отягощениями.

Тренировка в беге на средние и длинные дистанции

Общие задачи: повышение уровня общей физической подготовленности; освоение бегунами увеличивающихся объемов беговой работы, как в физиологическом, так и в психологическом плане; развитие общей и специальной выносливости; развитие скоростно-силовых способностей; овладение тактическими приемами; морально-волевое воспитание.

У бегуна на средние и длинные дистанции параллельно с повышением

уровня общей физической подготовленности выполняется весьма большой объем бега на выносливость. Формой этого бега для начинающих должен быть медленный бег (160-170 шагов за 1 мин), не доводящий до состояния напряжения. Целью такого бега является повышение функциональных возможностей организма, развитие органов дыхания и кровообращения. Длительный, медленный бег, проводимый с начинающими, способствует выработки у них привычки к длительному бегу. Объем тренировочной нагрузки во время медленного бега может быть различным, соответственно силам и желанию обучающихся. Разумеется, начальный объем бега должен быть малым (1-2 км) для всех. Практика показывает, что этот объем можно постепенно довести до 6-8 км и более.

В старшем юношеском возрасте следует избегать большого объема интенсивных нагрузок, таких, например, как проведение повторного бега с высокой скоростью. Эти нагрузки поначалу, безусловно, стимулируют быстрый рост результатов, однако прогресс в росте скоро замедляется, а через 2-3 года может вообще прекратиться. Состояние спортсменов гораздо устойчивее при более медленном росте результатов не за счет специализированной интенсивной интервальной или повторной тренировки, а за счет длительного бега с умеренной скоростью. Соревнования в этот период должны рассматриваться как часть тренировки для воспитания моральных и волевых качеств. Поэтому к ним специальной подготовки не требуется. Общий объем бега в подготовительном периоде – 40-50 км в неделю, а в годичном цикле – до 1500-2000 км и более. К концу учебно-тренировочного этапа годовой километраж может достигать и превышать 2500 км.

Каждый бегун должен стремиться к тому, чтобы его скоростные способности были развиты лучше, чем у соперников. Большое внимание должно быть уделено развитию способности к быстрому бегу после значительного утомления. Необходимость делать рывки на дистанции и на финише после того, как силы бегуна в значительной степени израсходованы, требует определенного навыка перестройки движений. Достижение этого навыка обеспечиваются соответствующей тренировкой, в частности широким применением бега в полную силу на различные отрезки после темповых пробежек. К другим средствам повышения скоростных возможностей относят: собственно скоростные упражнения (бег на отрезках дистанции от 60 до 200 м) и специально-подготовительные упражнения (специальные упражнения бегуна, прыжковые упражнения, игры с выраженным моментом ускорения в процессе бега и т.д.).

В группу средств развития взрывной и быстрой силы входят упражнения с ациклической структурой движений (толчки и рывки штанги, выпрыгивания с отягощением, прыжки в длину, высоту и в глубину) и с циклической – спринтерский бег.

Планирование тренировки.

- Подготовительный период. Для начинающих бегунов на первом этапе тренировки (ноябрь – февраль), главная задача – втянуться в бег, добиться развития общей выносливости, показателем чего будет значительное

снижение частоты пульса (до 50 уд/мин и меньше). Основное средство тренировки – медленный, постепенно увеличивающийся по продолжительности и скорости бег, вначале равномерный, а позже переменный, с легкими непродолжительными ускорениями. На втором этапе (март, апрель) основная задача тренировки – совершенствование общей и развитие специальной выносливости. Основные средства – интервальный (переменный и повторный) бег в различных сочетаниях с постепенно увеличивающейся скоростью, темповый одноразовый и контрольный бег (прикидки) и соревнования. Однако общий километраж бега остается без существенных изменений. Обычная последовательность тренировочных занятий в этот период: бег на укороченных отрезках или сравнительно непродолжительный, но с относительно высокой интенсивностью; бег на отрезках средней длины или продолжительности и средней интенсивности; бег на длинных отрезках или большой продолжительности, но со сниженной интенсивностью.

- Соревновательный период начинается в мае и продолжается до сентября – октября. Главные задачи: совершенствование спортивной формы и достижение максимально высоких спортивных показателей. Основные средства: интервальный бег (повторный и переменный) в различных сочетаниях на дорожке и местности, с высокой скоростью, равной и превышающей среднюю скорость, нужную для достижения запланированных результатов, а также прикидки и соревнования. Чем ближе к ответственным соревнованиям, тем короче дистанции подводящих соревнований и контрольных пробежек. Последняя максимальная нагрузка должна быть не позже, чем за 5 дней до соревнований.

- Переходный период 2-4 недели: восстановление сил; кроссовый бег в умеренном, равномерном и переменном темпе и физическая деятельность, не связанная с бегом.

Тренировка в барьерном беге

Разносторонняя и специальная физическая подготовленность барьериста совершенствуется в основном теми же средствами, что и легкоатлеты других специализаций. При этом значительно, большое внимание уделяется развитию гибкости и ловкости.

Совершенствование быстроты и скоростных качеств достигается за счет использования специальных беговых упражнений, а также пробежек с низкого старта, с ходу и бега с ускорением по прямой и повороту. При этом длина тренировочных отрезков определяется длиной основной барьерной дистанции. В подготовительном периоде барьеристы могут использовать для развития быстроты броски легких набивных мячей в максимальном темпе из различных исходных положений. Спринтерские пробежки целесообразно проводить вместе с бегунами на короткие дистанции.

Совершенствование скоростно-силовых качеств необходимо осуществлять круглогодично. Лучшими средствами являются разнообразные прыжки и прыжковые упражнения, а также силовые упражнения в быстром

темпе с небольшими и средними отягощениями.

Совершенствование техники и специальной выносливости также осуществляется в течение всего годичного цикла тренировки. Это достигается лучше всего в процессе выполнения большого объёма специальных упражнений и пробежек с различным числом барьеров. В процессе пробежек выявляются основные ошибки, которые исправляются в ходе последующих занятий. Уровень развития специальной выносливости повышается за счёт пробежек на полную или близкую к полной барьерную дистанцию, а также путём бега на 150-500 м без барьеров со скоростью, близкой или превышающей соревновательную.

Развитие общей выносливости достигается разнообразными спортивными играми (баскетбол, футбол, ручной мяч и др.), а также кроссами различной длительности, ходьбой на лыжах, плаванием.

Воспитание волевых качеств и приобретение соревновательного опыта происходит как на тренировках, так и на контрольных прикидках и соревнованиях. При этом барьеристы должны по возможности принимать участие в соревнованиях не только по барьерному бегу, но и по прыжкам в длину и высоту с разбега и по бегу на короткие дистанции.

Планирование тренировки:

- Подготовительный период: разносторонняя физическая подготовка; совершенствование гибкости и ловкости; улучшение техники барьерного бега: спринтерская подготовка.
- Соревновательный период: поддержание и повышение уровня общей физической подготовленности; улучшение показателей в спринтерском беге, овладению техникой барьерного бега на высокой скорости; достижение запланированных результатов. На тренировках нужно увеличить количество преодолеваемых барьеров. Время от времени проходить половину, три четверти и всю дистанцию. Нужно тренироваться на более высоких скоростях и более длинных дистанциях барьерного бега. А это возможно, лишь значительно повысив уровень специальной выносливости, которая приобретается, прежде всего, путем бега на длинных спринтерских отрезках.
- Переходный период: активный отдых, занятия в парке, лесу, спортивные игры. Однако спортсмены должны позаботиться о сохранении достигнутого уровня развития гибкости и быстроты, координации движений.

Тренировка в прыжках в высоту

Для разностороннего физического развития прыгунов в высоту применяются упражнения с набивными мячами, гантелями, скакалками, палками и другими снарядами; гимнастические снаряды.

Для повышения мощности взрывных усилий: различные прыжковые упражнения для развития мышц голени и стопы, мышц, поднимающих ногу, мышц бедра и тазобедренной области: подьёмы на носки из различных исходных положений: стоя на рейке гимнастической стенки, стоя на бруске и т.д.; подскоки на одной и двух ногах, толкаясь преимущественно стопой; прыжки, выполняемые перекатом с пятки на носок, попеременно одной и

другой ногой; прыжки через барьеры (расстояние между барьерами до 2 м), толкаясь одной и двумя ногами; прыжки вверх, поставив одну ногу на повышенную опору, с махом другой ноги; прыжки из положения выпада со сменой ног во время прыжка; выполнение подъема ноги, предварительно отведенной назад; положив на колено или стопу маховой ноги какой-либо груз (набивной мяч или мешок с песком), подбросить его вверх за счет или сгибания ноги в колене (когда груз на колене), или махового движения ноги вперед (когда груз на стопе), растягивание амортизатора, прикрепленного к стене, движением прямой ноги вперед.

Упражнения с различными отягощениями: преимущественно рывки и толчки (взрывной характер усилий); приседание и вставание со штангой или партнером на плечах; выпрыгивание из полуприседа со штангой или с мешком песка на плечах; подпрыгивания со штангой на плечах или подъем на носки, но со штангой большого веса; ходьба широкими выпадами, положив мешок с песком или штангу на плечи. Упражнения со штангой в подростковом возрасте применяются в небольшом объеме. Однако и в старшем возрасте необходимо придерживаться следующих правил: вес штанги должен быть таким, чтобы спортсмен мог выполнять упражнения в скоростном, взрывном режиме. Упражнения с отягощениями должны чередоваться со скоростными и прыжковыми упражнениями без отягощений, упражнениями на расслабление и растягивание. Упражнения со штангой лучше выполнять короткими сериями до появления утомления и снижения скорости движений. Вес отягощений должен варьироваться и повышаться лишь постепенно.

Упражнения скоростно-силового характера дополняются упражнениями, направленными на совершенствование качества быстроты: спринтерский бег, старты, ускорения, беговые упражнения, преодоление барьеров.

Большое место в тренировке прыгуна в высоту занимают упражнения для улучшения гибкости и подвижности в суставах. Спортсмен должен уметь выполнять широкий мах прямой ногой, что равносильно умению делать «шпагат». Совершенствованию этого качества способствуют различные маховые движения, выполняемые по широкой амплитуде, упражнения на растягивание. Их нужно выполнять ежедневно.

Прыгун должен обладать специальной «прыжковой» ловкостью. Выработке этого качества помогут прыжки в высоту различными способами, отталкиваясь не только сильнейшей, но и слабейшей ногой, двумя ногами, прыжки через разнообразные естественные препятствия, прыжки с мостика, опорные прыжки, различные акробатические упражнения, а также и сами прыжки через планку избранным способом.

Прыжки применяются на всех этапах подготовки. В тренировочных занятиях чередуются прыжки на небольших высотах с укороченного разбега, выполняемые с целью совершенствования техники, и прыжки с полного разбега с установлением планки на различных высотах, вплоть до предельных, для выработки быстрого разбега в сочетании с мощным отталкиванием. Прыжки с 3 и 5 шагов, т.е. с укороченного разбега, занимают большое место на первых этапах подготовки. Однако злоупотреблять ими нельзя, т.к. навык

прыжков с короткого разбега отличается от навыка прыжков с полного разбега.

Планирование тренировки:

- Подготовительный период: основной объём тренировочной нагрузки, направлен на улучшение прыгучести, прыжковой ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств; большое внимание уделяется прыжковым упражнениям; шлифуется техника прыжка в высоту; однако главной задачей остается развитие силы и быстроты сокращения тех групп мышц, которые непосредственно участвуют в выполнении толчка.

- Соревновательный период: объем общеразвивающих и силовых упражнений несколько снижается; главными задачами становится освоение техники прыжка избранным способом в целом, овладение полным разбегом, сочетание разбега с отталкиванием, повышение мощности толчка и, наконец, непосредственная подготовка к соревнованиям. В период непосредственной подготовки к соревнованиям нагрузка несколько снижается, уменьшается количество прыжков через планку, особенно на больших высотах. Проводить 1 раз в неделю тренировку, приближенную к условиям соревнований – проводить «соревновательную» разминку – начинать прыжки с той же высоты, что и на соревнованиях (на 20-25 см ниже лучшего результата).

- Переходный период служит в первую очередь целям отдыха нервной системы, однако, при сохранении достигнутого уровня тренированности. Лучшее средство для этого – изменение обстановки занятий физическими упражнениями и переключение на другие виды спорта.

Тренировка в прыжках в длину

Для прыгуна в длину, как и для прыгуна в высоту, первостепенную роль играет общая физическая подготовка, уровень развития скоростно-силовых качеств, ловкости, координации движений.

В прыжках в длину значительно, большую роль, чем в прыжках в высоту, играет спринтерская беговая подготовка. Без этого невозможно установление стандартного разбега достаточной длины, а также, разбегаясь медленно, невозможно показать высокий результат в прыжках в длину. Главные средства беговой подготовки: беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, семенящий бег; ускорения до 5 - 60 м, бег с низкого старта на отрезках до 50 м; бег в облегченных условиях для повышения скорости разбега: бег под уклон, бег по ветру; повторный бег на отрезках от 20 до 60-80 м (10 x 30 м, 8 x 40 м, 6 x 50 м, и т.д.); повторный бег на длинных отрезках до 15-200 м для совершенствования скоростной выносливости.

Скоростно-силовая подготовка прыгуна в длину имеет много общего с подготовкой прыгуна в высоту. Выполняются те же упражнения со штангой, набивным мячом, другими отягощениями. Большое внимание уделяется укреплению мышц ног, голени, увеличению мощности отталкивания. Однако она имеет свои особенности. Так прыгун в длину должен обладать сильными мышцами плечевого пояса и туловища. Для своевременного и далекого

выбрасывания ног вперед при приземлении ему необходимо иметь сильный брюшной пресс. Для развития этих групп мышц рекомендуются упражнения: различные движения рук на месте и в движении; повороты, наклоны и вращения туловища; из положения лежа поднимание ног или туловища, а также одновременное их поднимание; поднимание ног в угол и до касания рейки выше рук на гимнастической стенке; ходьба на носках, перекатом с пятки на носок; подъем на переднюю часть стопы; размахивание прямой ногой вперед и назад; мах прямой ногой назад с последующим возвращением согнутой ноги вперед.

Для повышения мощности отталкивания: прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед по ступенькам лестницы; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед и через барьеры; впрыгивание на гимнастические снаряды и спрыгивание с них с последующим прыжком в длину; прыжки через планку с прямого и бокового разбега, изменяя длину разбега и траекторию полета; упражнения со штангой: различные выпрыгивания со штангой на плечах, прыжки, отталкиваясь стопой, прыжки с продвижением вперед на двух ногах и с ноги на ногу и т.д.

Планирование тренировки:

- Подготовительный период: средства общей физической подготовки, спринтерская подготовка (низкие старты, короткие отрезки, бег по опилкам); прыжковая подготовка заключается преимущественно в прыжковых упражнениях, прыжках с места в длину и с разбега в высоту; совершенствование элементов прыжка в длину.

- Соревновательный период: совершенствование ритма разбега и техники прыжка в целом. Не следует злоупотреблять прыжками с полного разбега, практикуя чаще прыжки с укороченного разбега. Важно добиться уверенного стандартного разбега и точного попадания на брусок; развить умение свободно и не напряженно, но вместе с тем достаточно быстро подбегать к бруску, выполнять мощное отталкивание.

- Переходный период: активный отдых и переключение на другие виды физических упражнений, плавание, спортивные игры.

Тренировка в тройном прыжке

Общие задачи: повышение общей физической подготовленности: подготовка опорно-двигательного аппарата к тем высоким нагрузкам, которые характерны для тройного прыжка; первоочередное укрепление групп мышц, непосредственно обеспечивающих выполнение тройного прыжка (мышцы туловища, брюшного пресса, тазобедренной области ног, в особенности стопы и голени; приобретение высокой скорости в спринтерском беге; приобретение прыгучести и «прыжковой выносливости»; овладение техникой тройного прыжка, и прежде всего умением координировать свои движения на высокой скорости при последовательном выполнении трех прыжков.

Средства и методы тренировки в основном аналогичны средствам и методам подготовки прыгуна в длину.

Беговая подготовка включает не только пробегание отрезков 30-50 м, но

и повторный бег на 80, 100, 120, 150 м, для силовой подготовки применяются рывковые и толчковые тяги штанги, выпрыгивания с гирями или штангой, ходьба широкими выпадами, прыжки и бег с различными отягощениями.

Прыжковая подготовка включает такие упражнения, как прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу, выполняемые с различной скоростью и амплитудой. Особенно ценны те упражнения, которые по своей структуре и характеру сходны с отталкиванием в тройном прыжке. Это или многократные скачки, или отталкивания после прыжка с высоты. Юный прыгун может начать серийное выполнение скачков и прыжков с ноги на ногу с дистанции 25-30 м, постепенно увеличивая до 50-60 м, затем 100-150 м. Для совершенствования скорости отталкивания прыжковые упражнения нужно выполнять и на время, здесь уместны различные соревнования-игры.

В старшем возрасте важное место занимает техническая подготовка: постоянное совершенствование разбега, ритма прыжков, скорости отталкивания, что осуществляется в течение всего тренировочного цикла.

Планирование тренировки:

- Подготовительный период: совершенствование физических качеств и специальной подготовки; выполнение прыжковых упражнений и тройного прыжка с малого и среднего разбега; кроссовая подготовка; спринтерский бег; совершенствование разбега и тройного прыжка.

- Соревновательный период: снижение объема силовой и прыжковой подготовки; совершенствование разбега, ритма прыжка, скорости и мощности отталкивания. Главное место в тренировке займут средства, способствующие решению этой задачи: многократное повторение разбега, выполнение связок «скачок» - «шаг» и «шаг» - «прыжок» и тройного прыжка в целом; упражнения, способствующие улучшению быстроты отталкивания, спринтерский бег в высоком темпе. Средства для поддержания специальной выносливости: повторный бег на длинных отрезках до 150 м, прыжки на одной ноге на расстояние до 50 м, выпрыгивания с отягощением. ОФП: кросс, игры, плавание – для поддержания высокого уровня общей физической подготовленности и ускорения восстановительных процессов. Юный прыгун должен участвовать в соревнованиях не только по тройному прыжку, но и по бегу на короткие дистанции, прыжкам в длину. Разминка непосредственно перед соревнованиями должна включать проверку разбега и выполнение двух попыток в полную силу со среднего разбега (8-10 беговых шагов).

- Переходный период: активный отдых, другие виды спорта.

Тренировка в толкании ядра

Общие задачи: повышение уровня общей физической подготовленности, приобретение выносливости, в первую очередь силовой; приобретение силы, необходимой для движений разгибания и выталкивания большой мощности и взрывного характера; овладение техникой толкания ядра и ее совершенствование; приобретение волевых качеств, необходимых для мобилизации всех сил организма при движениях большой мощности.

Средства и методы тренировки. В подростковом и юношеском возрасте

особенно большое место занимают средства ОФП: кроссовый бег, спринтерский бег на коротких отрезках, барьерный бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, спортивные игры, акробатические и гимнастические упражнения, а также упражнения с тяжестями.

Для толкателя ядра имеет первостепенное значение развитие абсолютной силы. Поэтому особое внимание обращается на силовые упражнения: с набивными мячами, на гимнастических снарядах, разнообразные прыжковые упражнения и упражнения со штангой, грифом от штанги, дисками от неё. В старшем возрасте упражнения со штангой занимают в силовой тренировке большее место. У подготовленных юных толкателей общий годовой тоннаж может достигать 500 т для юношей и 300 т для девушек. В общей силовой подготовке толкателя ядра определённое место должны занимать упражнения, воздействующие на отдельные мышцы и отдельные группы мышц. Это упражнения для сгибателей и разгибателей пальцев, предплечья, стопы, голени, для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног. Эти упражнения спортсмен может выполнять дома ежедневно.

В специальной подготовке силовые упражнения должны иметь целенаправленный характер. Например: сгибание кисти и пальцев в упоре лежа; вращение кистью гантели; толкание вертикально вверх набивных мячей и ядер; жим лежа одной и двумя руками; имитация финального усилия с отягощениями до 20-25 кг; наклоны в стороны и повороты с отягощениями; разгибание туловища из наклона вперед и в сторону; приседание с последующим выпрямлением и вставанием на носки; выпрыгивание из полуприседа; рывок и толчок штанги; поднятие рук из-за головы с отягощением 20-25 кг; применение утяжеленных ядер на 1-2 кг.

Толкание ядер весом меньше нормального будет способствовать развитию скоростных качеств. При использовании отягощений малого веса (гантелей, дисков и грифа от штанги) упражнения нужно выполнять в быстром темпе. Наиболее целесообразен серийный метод выполнения силовых упражнений. Чем меньше вес – тем большим может быть число повторений. Отдых между сериями увеличивается с увеличением веса отягощений и повышением интенсивности упражнений и колеблется от 2,5 до 5 мин.

Основные средства специальной технической подготовки: имитация толкания ядра с места и со скачка; толкание набивных мячей и ядер вверх; скачки на правой ноге из положения для толкания ядра; скачки спиной назад; наконец, собственно толкание ядра с постановкой тех или иных задач по совершенствованию техники и увеличению мощности выталкивания снаряда.

Планирование тренировок:

- Подготовительный период: в начале периода большое внимание уделяется средствам ОФП (не менее 50% всего тренировочного времени); техника совершенствуется за счёт имитационных упражнений; применяются силовые упражнения; прыжковые упражнения и, собственно, сами прыжки с места и с разбега; кроссовый бег; метание различных снарядов.

- Соревновательный период: совершенствование техники и повышение

силовой подготовленности; при выявлении слабости тех или иных групп мышц, участвующих в толкании, проводится корректировка силовой подготовки; участие в соревнованиях с достижением высоких результатов и приобретения их стабильности.

- Переходный период: кроссы, прогулки, метание и толкание камней, брёвен на природе.

Тренировка в метании диска

Общие задачи: повышение общей физической подготовленности; приобретение необходимых метателю физических качеств: силы, быстроты, выносливости, хорошей координации движений; приобретение быстрой силы, необходимой для выполнения усилий взрывного характера; овладение техникой метания диска и ее совершенствование

применительно к индивидуальным особенностям; приобретение морально-волевых качеств, необходимых для преодоления трудностей, возникающих в процессе тренировок и соревнований.

Средства и методы тренировки. ОФП: занятие другими видами легкой атлетики (прыжки и бег), лыжи, плавание, гимнастика, акробатика, спортивные игры.

Специальная подготовка: скоростно-силовая и бросковая (техническая). Дискбол имеет несколько меньший вес, чем ядро толкатель, он подвижен, у него более активные ноги, способные выполнять быстрые вращательные движения. Мышцы его рук должны быть чрезвычайно эластичными. Работая над развитием мышц плечевого пояса, туловища и ног, нужно не забывать о необходимости сохранения гибкости, способности выполнения движений широкой амплитуды. Наиболее типичные упражнения силовой подготовки дискбола: тяга штанги (поднимание до груди); жим штанги лежа; лежа разведение рук с дисками от штанги; приседание со штангой на плечах; наклоны вперед и в стороны со штангой на плечах; повороты со штангой на плечах; рывок и толчок штанги; метание ядер, набивных мячей, гирь одной и двумя руками различными способами; силовая имитация с утяжеленными снарядами, пружинами, амортизаторами, резиной. Все упражнения в системе силовой подготовки дискбола направлены на развитие мышц, участвующих в сведении и разведении рук, в сгибании, разгибании и вращении туловища, в сгибании, разгибании, вращении, сведении и разведении ног. Силовые упражнения включают в общую тренировку или проводить специальные силовые занятия (в подготовительном периоде и не чаще 1-2 раз в неделю).

Техническая подготовка: имитационные упражнения; метание нормальных, утяжеленных (1,5-2 кг для девушек, 2,5-3,5 кг для юношей) и облегченных снарядов (не более чем на 0,5 кг легче обычных).

Планирование тренировки.

- Подготовительный период: основное ОФП и силовая подготовка; доля специальной подготовки увеличивается до 50% всего тренировочного времени.

- Соревновательный период: больше времени уделяется технической и

соревновательной подготовке; количество бросков в тренировку (с поворотом из круга) доводится до 15-20. Однако метать в полную силу следует не чаще одного, максимум двух раз в неделю. При отсутствии соревнования нужно чаще проводить прикидки. Дискбол должен выступать и в соревнованиях по другим видам метаний, а также в многоборьях.

- **Переходный период.** Занятия лучше перенести на местность. Занимаясь другими видами спорта, нужно не забывать о необходимости поддержания достигнутого уровня скоростно-силовой подготовленности.

Тренировка в метании копья (мяча, гранаты)

Общие задачи: повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей спортсмена, укрепление его здоровья; преимущественное развитие групп мышц и качеств, в первую очередь необходимых для метания копья (бросковой силы и ловкости, гибкости, подвижности в плечевом и локтевом суставах и т.д.; овладение техникой метания копья (мяча, гранаты), ее совершенствование; морально-волевая подготовка, приобретение умения показывать максимально возможные результаты в условиях соревнований).

Средства и методы тренировки. В тренировке копьеметателя применяется широкий круг средств, которые только условно можно подразделить на средства ОФП и специальной подготовки. Целям ОФП будут служить занятия другими видами легкой атлетики и другими видами спорта. Метатель копья должен быть сильным и ловким, быстро бегать, хорошо прыгать, отлично выполнять различные гимнастические и легкоатлетические упражнения. Специальная подготовка складывается из скоростно-силовой, беговой и бросковой подготовки.

Скоростно-силовая подготовка спортсмена состоит из упражнений, по своей форме и характеру сходных с усилиями метателя копья. Это метание тяжелых снарядов одной и двумя руками из различных исходных положений, различные темповые упражнения с небольшим весом (выпрыгивания, рывковые тяги), растягивание амортизаторов, резины. Нужно обратить особое внимание на развитие мышц плечевого пояса и рук, укрепление локтевого и плечевого суставов.

В качестве средств беговой подготовки используются обычные средства тренировки спринтера: низкие старты, ускорения, повторное пробегание отрезков до 50 м. Одновременно с этим практикуется бег с копьём по дорожке стадиона, пробегание по разбегу.

Специальная бросковая подготовка состоит не только из метания копья, но и метания подсобных снарядов, в частности ядер с весом как больше, так и меньше веса нормального копья. Нужно чередовать метание легких и утяжеленных снарядов. Собственно метанием копья зимой достаточно заниматься 1-2 раза в неделю, совершая в одной тренировке от 20 до 40 бросков. К началу лета количество бросков, выполняемых с разбега, можно увеличить, но в течение всего подготовительного периода бросать копьё нужно легко и на технику, преимущественно с места, с подхода, с 3-х и более

шагов разбега.

Параллельно с этим продолжается техническая подготовка – совершенствование всех элементов разбега, обгона снаряда, перехода от разбега к финальному усилию.

Планирование тренировки.

- Подготовительный период. Начинающим метателям рекомендуется участвовать в соревнованиях по прыжкам, бегу на короткие дистанции и толканию ядра.

- Соревновательный период (летний). Для спортсменов со стажем не 2-х лет подготовки можно увеличить число бросков с разбега в $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ силы и в полную силу (не чаще одного раза в неделю, совершая не более 10-12 бросков).

- Переходный период (октябрь). Основные средства: общеразвивающие упражнения, в том числе прыжковые, упражнения на гимнастических снарядах; медленный бег и кроссы; метание копья с места и с разбега; активный отдых.

Тренировка в метании молота

Тренировка метателя молота имеет много общего с тренировкой толкателя ядра и метателя диска. На основе разностороннего физического развития он должен добиться отличного развития скоростно-силовых качеств, быть не только сильным, но и быстрым, ловким, выносливым. Большое место в его подготовке должны занимать упражнения, связанные с поворотами и вращениями туловища, подготовкой вестибулярного аппарата к быстрым вращательным движениям при постоянном сохранении равновесия. Следовательно, основными задачами тренировки метателя молота являются: всестороннее развитие и укрепление здоровья; развитие двигательных качеств, необходимых для метания молота, и в первую очередь силы, овладение техникой метания молота; овладение техникой других видов метаний; приобретение необходимых для метателей моральных и волевых качеств.

Средства и методы тренировки. Для общей физической подготовки применяется широкий круг средств не только из легкой атлетики, но и из других видов спорта. Главное умение метателя – в кратчайший период времени проявить максимальные силовые усилия. Отсюда ясна необходимость воспитания быстроты и силы.

Развитию быстроты способствуют: ускорения с высокого и низкого старта; спринтерский бег на коротких отрезках; метание камней, облегченных снарядов; разнообразные прыжки; силовые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития быстроты включаются в каждую тренировку. Чрезвычайно важно воспитать у метателя так называемое чувство ускорения, необходимое для того, чтобы в поворотах «разогнать» молот и выпустить его на максимально возможной скорости. Приобретению этого умения способствует метание снарядов различного веса.

Сила – главное качество метателя молота, которое не может быть компенсировано никакими другими качествами. На начальных этапах

подготовки развитие силы осуществляется преимущественно упражнениями на гимнастических снарядах, без снарядов, с умеренными отягощениями в старшем возрасте в силовой подготовке метателя растет удельный вес упражнений со штангой, гирей, с отягощениями значительного веса.

Силовые упражнения подбираются с учетом воздействия на отдельные группы мышц: спины, живота, ног и рук. Ниже приводятся некоторые силовые упражнения, направленные на развитие этих групп мышц.

Для мышц рук и ног: жим лежа широким и узким хватом; рывок штанги; тяга штанги; подъем штанги на грудь; ходьба выпадами со штангой на плечах; приседание со штангой на плечах с последующим выпрыгиванием; подпрыгивание со штангой на плечах; прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями и без них; подтягивание на перекладине или кольцах; лазанье по канату без помощи ног.

Для мышц живота: поднимание туловища лежа на спине с закрепленными ногами; то же, но с отягощением за головой; поднимание ног в висе на гимнастической стенке, перекладине; то же, но зажав набивной мяч ногами; круговые вращения ног лежа на спине или в висе; лежа на спине с набивным мячом, зажатым ступнями, поднять ноги с мячом и коснуться ими пола за головой; исходное положение то же, сесть, согнув ноги с мячом, обхватив голени руками, ноги не касаются пола; мяч зажат между ног, подпрыгнуть и, сгибая ноги вперед, подбросить мяч и поймать его; сидя с выпрямленными ногами и держа в руках гимнастическую палку, сгибая ноги, пронести их над палкой и обратно.

Для мышц спины: лежа на животе с закрепленными ногами, прогибание туловища с отягощением и без отягощений; наклоны и повороты туловища с грифом штанги или другим отягощением на плечах; бросание ядра двумя руками вперед и назад через голову; вращение гири вправо и влево над головой; бросание гири одной и двумя руками влево и вправо; лежа на бедрах лицом вниз на гимнастическом коне (ноги закреплены за рейку гимнастической стенки) повороты туловища с отягощением и без него; держа набивной мяч перед собой или над головой, наклоны и вращения туловища; подбрасывание и ловля набивного мяча, выпрямляя туловище; из положения ноги врозь туловище наклонено вперед, набивной мяч между ног, резко прогибаясь назад, бросить мяч назад о стену, повернуться кругом и поймать мяч после отскока от стены.

Одним из главных средств СФП является метание молота в различных его вариантах, выполнение различных имитационных упражнений. В основном все эти упражнения сводятся к выполнению предварительных вращений, поворотов, финального усилия. Задачей тренера является разумное чередование имитационных упражнений, упражнений с облегченными снарядами и снарядами нормального веса.

Планирование тренировки.

- Подготовительный период: совершенствование общей физической и специальной подготовленности; улучшение техники метания молота. В конце февраля или марте можно принять участие в соревнованиях по другим

метаниям. Совершенствуется метание молота в целом. Приобретается необходимая выносливость, умение свободно выполнять до 6-8 поворотов подряд, не теряя направления и чувства равновесия.

- Соревновательный период. Метать молот достаточно 3-4 раза в неделю, выполняя не более 20-30 бросков. Большинство бросков выполняется на технику. Перед соревнованиями сокращается количество бросков в полную силу.
- Переходный период проводится так же, как и у других метателей.

Тренировка в многоборье

Многоборье – комплексное упражнение, состоящее из многих видов легкой атлетики, оно требует от спортсмена развития разнообразных физических качеств, приобретения многих навыков.

Планировать тренировку следует таким образом, чтобы на каждом занятии главное внимание уделялось, по крайней мере, двум видам. Эти виды можно выбирать в том порядке, в каком они выполняются на соревнованиях. Либо применять и другое чередование видов, начиная с упражнений скоростного характера, переходя затем к прыжкам, потом к метаниям и силовым упражнениям и заканчивая бегом на выносливость.

Физическая подготовка многоборца.

Многоборец должен обладать высоким уровнем развития физических качеств. При этом должен соблюдаться принцип равномерного, гармонического развития физических качеств, чтобы у спортсмена не оставалось слабых мест в общей физической подготовке.

Силовая подготовка осуществляется преимущественно на занятиях гимнастикой, акробатикой, в результате многократного выполнения упражнений с различными отягощениями (юные спортсмены), и прежде всего со штангой (взрослые спортсмены).

В подготовительном периоде упражнения со штангой должны включаться в тренировку не реже 2-3 раз в неделю, а в соревновательном периоде не менее 1 раза в неделю. В занятиях предпочтение нужно отдавать быстрым движениям со штангой весом, не превышающим 60-70% от максимального. Это рывок и толчок штанги, полуприседание с быстрым выпрямлением и подъемом на носки. В каждом подходе делается 6-8 повторений. Кроме того, нужно применять жим штанги, повороты и наклоны туловища со штангой на плечах. Одним из средств силовой подготовки должна быть прыжковая тренировка, которая заключается в разнообразных скачках, прыжках и выпрыгиваниях как без отягощений, так и с ними.

Развитие быстроты – одна из главных задач подготовки многоборца. От уровня её развития зависит успех спортсмена не только в беге на короткие дистанции, но и в прыжках, метаниях, скоростные качества развиваются посредством бега с ускорениями на коротких отрезках, низких стартов, игры в баскетбол, ручной мяч, регби. С весны нужно чаще применять низкие старты на 20-30 м, бег с ходу на отрезках от 30 до 80 м, бег с переключением скорости, барьерный бег. Скоростные упражнения надо включать в начале

тренировки.

Развитие выносливости достигается, прежде всего, кроссовой подготовкой. В начале и первой половине подготовительного периода кроссы можно проводить 2 раза в неделю. Многоборец должен бегать кроссы и в соревновательном периоде. Время кроссового бега можно постепенно довести до 1 ч, пробегая по 10-12 км. Развитию выносливости будет способствовать последовательное выполнение тех или иных упражнений с сокращением пауз отдыха по методу круговой тренировки. Специальная скоростная выносливость совершенствуется повторным пробеганием отрезков от 100 до 400 м с теми или иными интервалами отдыха. Интервал отдыха должен быть таким, чтобы после него пульс спортсмена не превышал 120-130 ударов в минуту.

Развитие гибкости, ловкости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде путем применения разнообразных гимнастических и акробатических упражнений. Многоборец должен уметь выполнять на снарядах основные подьёмы, перевороты, соскоки; из упражнений: стойка на руках, перевороты, переход из кульбитов в стойку, сальто переднее и заднее. Приобретению многоборцем гибкости и ловкости способствуют специальные упражнения прыгуна с шестом и барьериста.

Техническая подготовка.

Какой-либо специальной техники для многоборцев не существует. Методы освоения техники остаются теми же, что и для спортсменов, специализирующихся в других видах легкой атлетики. Однако техническая подготовка многоборца в силу большого числа видов, которые ему предстоит освоить, имеет ряд особенностей. Это прежде всего рационализация тренировочного процесса, выбор таких средств тренировки, которые давали бы наибольший эффект и требовали бы минимальной затраты энергии. Там, где спортсмен, специализирующийся в отдельном виде, пользуется многими десятками упражнений, многоборец использует лишь 3-4 специальных упражнения. Большой удельный вес в технической подготовке многоборца должны занимать специальные, и в первую очередь имитационные упражнения.

Беговая подготовка должна быть ориентирована в основном на подготовку в беге на 400 м. опыт показывает, что средства тренировки четырехсотметровика обеспечивают многоборцу удовлетворительную готовность к бегу как на 100, 400, так и на 1500 м. те или иные элементы бега включаются в каждое занятие. Это либо длительный разминочный бег, либо скоростной бег на коротких отрезках в начале тренировки, либо бег на длинных отрезках для развития общей и скоростной выносливости, проводимый в конце занятия, либо кроссовый бег на местности.

Из специальных упражнений бегуна нужно применять в первую очередь бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и семенящий бег.

Прыжковая подготовка, кроме собственных прыжков с укороченного и полного разбега, должна содержать минимум специальных упражнений для каждого вида прыжков. В прыжках в высоту: «выходы», приседания и

выпрыгивания со штангой на плечах, 2-3 имитационных упражнения, имитирующих переход через планку; в прыжках в длину, к которым спортсмен частично готовится, занимаясь спринтерским бегом. В прыжках в длину: прыжки с различного разбега, выпрыгивание вперед-вверх через 3-6 шагов, многократные скачки на одной ноге, имитация движения ног в полёте и выбрасывания их в приземлении. В прыжках с шестом: прыжки с шестом с различного разбега с постановкой перед спортсменом различных задач, бег с шестом, упражнения на канате, перекладине, неподвижном шесте, имитирующие вход на шест, мах, выход в стойку и переход через планку.

Главное внимание в прыжковой подготовке должно быть уделено прыжкам в высоту и с шестом, а также отстающему виду прыжков.

В подготовке к метаниям одно из главных мест должна занимать целенаправленная силовая тренировка многоборца, направленная на повышение мощности финального усилия, а также имитация основных элементов техники метаний. В метании копья это специальные упражнения с гантелями, дисками и грифом от штанги; метание мячей, камней, ядер малого и большого веса; упражнения для укрепления и развития подвижности плечевого сустава; в толкании ядра и метании диска – жим штанги лежа, разведение и сведение рук с отягощениями, приседания и выпрыгивания со штангой из полуприседа, толкание облегченного, нормального и утяжеленного ядра, метание камней, ядер различного веса, имитационные упражнения для освоения техники замаха, скачка, поворота, финального усилия.

В барьерной подготовке главные средства тренировки – бег на различных скоростях при различной высоте и разной расстановке барьеров, упражнения в атаке барьера, переносе толчковой ноги через препятствие, стоя у гимнастической стенки и пробегаю сбоку от барьера, упражнения в наклонах, шпагатах, махах – для развития гибкости.

Планирование тренировки.

- Подготовительный период. Многоборец на протяжении всего года занимается как общей и специальной физической подготовкой, так и техническим совершенствованием видов легкой атлетики. Несколько меньший удельный вес технической подготовки в зимний период. Характер тренировок в летнем периоде определяет в первую очередь необходимость участия в соревнованиях. Работа над техникой возрастает, упражнения выполняются с применением около максимальных и максимальных усилий. Тем не менее, работа над совершенствованием силы, быстроты, ловкости, улучшением выносливости не должна прекращаться и в соревновательном периоде. Количество видов, изучаемых на одном занятии, может быть различным. Для юных многоборцев, девушек старшего возраста и женщин – два-три вида. У взрослых десятиборцев количество видов в тренировке может достигать 4-5 (контрольные занятия). Лучше тренироваться чаще (до 2 раз в день), но по меньшему числу видов.

- Соревновательный период. В юношеском возрасте спортсмены участвуют в соревнованиях по отдельным видам. Многоборцы всех возрастов

должны чаще выступать в классическом троеборье (100 м, прыжок в высоту, толкание ядра). Участие в полноценном многоборье предъявляет высокие требования к подготовке спортсмена. Поэтому за 3-4 дня до соревнований спортсмен прекращает тренировку и отводит эти дни для отдыха, ограничиваясь легкой разминкой. Свое первое выступление десятиборец должен планировать на конец мая – начало июня. Перерыв между выступлениями в десятиборье должен занимать не менее 3-4 недель, поэтому в течение соревновательного периода нужно планировать не более 4-5 выступлений. Естественно, что в отдельных видах десятиборец может выступать значительно чаще. В процессе соревнования по многоборью спортсмен должен уметь отдыхать между выступлениями в отдельных видах, когда это необходимо, проводить перед очередным видом легкую разминку. В метаниях нужно стараться показать лучший результат в первой попытке, в прыжках точно определять начальные высоты, чтобы легко их преодолевать и в то же время не совершать лишних попыток.

- Переходный период. Тренировочные занятия надо строить так, чтобы не было излишне нервного напряжения, но в то же время нельзя допускать ухудшения приобретенных ранее двигательных навыков и физических качеств.

4.3.3. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Примерный годовой макроцикл бегуна на средние и длинные дистанции

Таблица № 21

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
<i>Осенне-зимний подготовительный период</i>			
Этап после соревновательной реабилитации и постепенного увеличения нагрузок (3-5 недель)	Постепенное восстановление работоспособности и совершенствование техники бега	Равномерный кроссовый бег от 60-90 мин. Равномерный кроссовый бег 6-8 км, 10-15-20 км (пульс до 150 уд/мин). Общеразвивающие упражнения от 20 до 60 мин. ОФП 15-20 минут. Ритмичные пробежки 6-8 раз по 100м. Силовые упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Плавание. Прогулки с бегом 90-120 минут. Игра 30 мин.	Объем бега постепенно увеличивается от 50-80% от максимального. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме не превышает 10%. Интенсивность не высокая
Этап базовой подготовки (8 недель)	Дальнейшее развитие функциональных систем организма и повышение волевой подготовки. Развитие силовой выносливости. Совершенствование ритма бега	Разминочный бег 3-5 км. Равномерный кроссовый бег 810км, 12-15 км (до150 уд/мин). Кроссовый бег с ускорениями. Ускорения 5-10 раз по 100м или 3-6 раз по 150м. Старты. Повторный бег на длинных отрезках 1-3км (4-8км). Интервальный бег с различной длиной отрезков. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Бег в гору 6-10 раз по 300-600м. Бег под гору 8-10 раз по 150-400м. Метание камней, ядер.	Общий объем достигается около максимальных величин. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-25%. Бега в анаэробном режиме 1-3%.
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега. Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах.	Равномерный кроссовый бег 1015км, 12-15 км (до150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.	Постепенный переход от больших по объему нагрузок к высокоинтенсивным. Общий объем бега близок к максимальному 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном

			режиме 20-40%. Бега в анаэробном режиме 8-12%. В последнюю неделю перед стартом снизить объем и интенсивность тренировочной нагрузки.
<i>Зимний соревновательный период</i>			
Этап реализации спортивной формы (5 недель)	Совершенствование специальной работоспособности, волевых качеств и подготовки к соревнованиям. Использование методов восстановления.	Разминка 3-5 км. Равномерный бег 10-20 км (150 уд/мин). Переменный бег 4 раза х 200м через 200м трусцы, 4 х 100м через 50м трусцы. Бег в гору и под гору 650+550+250м. Прыжки в гору по 300-350м. Интервальный бег через 4-6мин отдыха. Темповый бег-5 км. Общеразвивающие упражнения. ОФП.	Максимальные и около максимальные объёмы. Объем бега в смешанном режиме 15-20%. Бег в анаэробном режиме 6-10%.
<i>Переходный период</i>			
Этап послесоревновательной реабилитации (2-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний	Медленный бег, игры, плавание, прогулки	Объем и интенсивность низкая.
<i>Весенне-летний подготовительный период</i>			
Базовой подготовки (6 недель)	Дальнейшее повышение специальной работоспособности.	Разминка 3-5 км. Равномерный бег 10-20 км (150 уд/мин). Переменный бег 4 раза х 200м через 200м трусцы, 4 х 100м через 50м трусцы. Бег в гору и под гору 650+550+250м. Прыжки в гору по 300-350м. Интервальный бег через 4-6мин отдыха. Темповый бег-5 км. Общеразвивающие упражнения. ОФП	Максимальные и около максимальные объёмы. Объем бега в смешанном режиме 15-20%. Бег в анаэробном режиме 6-10%.
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее	Равномерный кроссовый бег 10-15км, 12-15км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный	Общий объем бега 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 10-15%. Бег в анаэробном режиме 8-

<i>Летний соревновательный период</i>			
Этап развития спортивной формы (8 недель)	Дальнейшее совершенствование физических качеств. Психологическая подготовка. Подготовка различных вариантов тактики бега и способов подводки к соревнованиям.	Разминочный бег 3-5 км. Восстановительный кросс 10-12 км. Равномерный кроссовый бег 60мин, 12-15 км (до 150 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 6080м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90% отдых 3-5 мин. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Контрольный бег (95-100% от максимума) 800-1600м.	Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 6-10%. Бег в аэробно-анаэробном режиме 10
Этап реализации спортивной формы (6-7 недель)	Достижение высоких результатов к срокам проведения главных стартов.	Разминочный бег. Кроссовый бег 10-14км (150 уд/мин). Равномерный бег 8-10 км. Повторный бег 400-800м (95% инт). Отрезки 200-400м со скоростью бега 95-100%. Ускорения 5 по 100м. Старты 5 по 60м. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Соревнования или контрольный бег.	Общий объем бега 40-60% от предыдущего интенсивного. Бег в аэробном режиме до 12%.
<i>Переходный период</i>			
Восстановительный этап (3-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.

Примерный годовой макроцикл подготовки бегуна на короткие дистанции

Таблица № 22

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
<i>Осенне-зимний подготовительный период</i>			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма. Развитие общей выносливости.	Кросс, фартлек, интервальный и повторный бег, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения на расслабление.	Ненапряженная, спокойная работа с достаточным отдыхом между упражнениями и занятиями. Объем и интенсивность постоянно повышаются от 40-50% до 80-90%

			от запланированного максимума.
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега. Совершенствование техники бега.	Фартлек, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гириями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, упражнения на тренажерах, бег или специальные упражнения в гору, бег по мягкому грунту, бег со старта, с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты.	Объем нагрузки в занятии и в отдельных упражнениях достигается максимума - 90-100% Интенсивность 60-80%.
Специально - подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; техники бега. Развитие специальной силы.	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); ускорения, эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с сопротивлением, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание.	К концу этапа объем нагрузки повышается до максимума; увеличивается удельный вес скоростно-силовой подготовки. Интенсивность отдельных упражнений достигает максимума при среднем и уменьшенном объеме.
<i>Зимний соревновательный период</i>			
Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях. Поддержание высокого уровня тренированности.	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание.	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность упражнений достигает максимума
<i>Переходный период</i>			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма. Профилактика и лечение травм. Поддержание тренированности.	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание, восстановительные и лечебные мероприятия.	Объем и интенсивность понижается до 50%.
<i>Весенне-летний подготовительный период</i>			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с сопротивлением бег в гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с	Объем и интенсивность постепенно повышаются от 40-50%, 60-70% и до

	бега и совершенствование техники бега.	набивными мячами.	80-90%.
Специально - подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скоростной выносливости и скорости бега; техники бега; специальной выносливости и силы.	Интервальный и повторный бег (100м, 200м, 300м, 400м), специальные беговые упражнения, бег в гору, бег под гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования.	Объем нагрузки 80-100%, интенсивность нагрузки 60-80%.
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП. Совершенствование техники, тактики и психологической подготовки.	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения на улучшение гибкости.	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность в отдельных упражнениях доводится до максимума.
<i>Летний соревновательный период</i>			
Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега. Достижение высоких результатов на основных соревнованиях года.	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения).	Объем нагрузки уменьшается до 50 %. Интенсивность отдельных упражнений поддерживается на максимальном или около максимальном уровне
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности и успешное выступление в соревнованиях.	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, специальные упражнения.	Объем нагрузки 50-60% при поддержании максимальной интенсивности отдельных упражнений.
<i>Переходный период</i>			
Восстановительный этап (3 недели)	Восстановление организма. Профилактика и лечение травм, активный отдых.	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий.	Понижение объема и интенсивности до 50%.

Примерный годовой макроцикл подготовки барьериста

Таблица № 23

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма. Развитие общей выносливости. Повышение уровня функциональной и общефизической подготовленности.	Кроссовый бег от 4-8км, фартлек 4-5 км, интервальный, повторный бег, переменный бег 5-6 x 500м через 300-400м трусцы, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, барьерный бег от 10-12 барьеров, барьерные упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание.	Средняя интенсивность тренировочной работы. Объем нагрузки постепенно повышается от 40 до 70 %.
Базовый этап (6 недель)	Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие общей и специальной выносливости; общей силы; скоростно-силовой подготовки. Совершенствование техники бега с барьерами.	Интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гирями, набивными мячами, упражнения на тренажерах, беговые или специальные упражнения барьериста, бег с низкого старта 6-8 x 15-20 м, бег с низкого старта 4-5 x 30-60 м, бег с ходу 4-6 x 30-40 м, бег 3-6 x 250-300м, бег с барьерами на скорость, с 1 -3 барьеров со старта и с ходу, специальная (барьерная) выносливость - по 6-8 и 8-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	Рост интенсивности средств ОФП выше, чем рост интенсивности в специальных упражнениях. На малых отрезках для развития скорости - интенсивность высокая. Для развития выносливости отрезки более длинные - интенсивность низкая. Силовая подготовка дифференцирована на развитие скоростных качеств и выносливости.
Специально - подготовительный этап (6 недель)	Развитие специальных качеств барьериста. Совершенствование скорости в гладком беге; скоростной и специальной выносливости; техники барьерного бега. Развитие	Бег со старта 2-6 x 20-80м, бег с ходу 2-4 x 20-30м, ускорения, интервальный и повторный бег, переменный бег 10 x 100м, бег 3-6 x 150-200м, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами на отрезках: 2-6 x 3-8 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, упражнения с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые	Нагрузка повышается за счет объема. Интенсивность упражнений постепенно возрастает. Интенсивность тренировки увеличивается

	специальной силы. Тестирование.	упражнения: прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и расслабление.	за счет специальных упражнений
<i>Зимний соревновательный период</i>			
Соревновательный этап (5 недель)	Достижение максимальной скорости гладкого бега. Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях. Поддержание высокого уровня тренированности.	Бег со старта на коротких отрезках под команду, бег с ходу на коротких отрезках, барьерный бег, интервальный и повторный бег, упражнения со штангой (около предельный вес), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление.	Волнообразно повышающаяся интенсивность нагрузки при значительном объеме тренировочной работы.
<i>Переходный период</i>			
Восстановительный этап (2 недели)	Восстановление организма. Профилактика и лечение травм. Поддержание тренированности.	Силовые упражнения, барьерные упражнения, упражнения специальной физической подготовки, повторный и переменный бег, кросс, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия.	Нагрузка снижается. Уменьшается объем и интенсивность специальных упражнений
<i>Весенне-летний подготовительный период</i>			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее повышение уровня скоростной и силовой выносливости; скоростно-силовой подготовленности. Повышение уровня выносливости в барьерном беге.	Повторный бег, специальные и беговые упражнения барьериста, бег со старта, упражнения с отягощениями, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание.	Объем специальных средств со скоростной направленностью увеличивается. Интенсивность низкая с постепенным повышением к концу этапа.
Специально - подготовительный этап (6 недель)	Повышение уровня скорости в барьерном и гладком беге. Совершенствование скоростной выносливости; техники барьерного бега; специальной выносливости и силы.	Бег со старта 20-40м, 60-120м, ускорения, интервальный и повторный бег, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами 4-8 х 2-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание, расслабление.	Объем тренировочной работы большой. Интенсивность повышается до максимума.

Этап развития собственной спортивной формы (4 недели)	Достижение высокого уровня спортивных результатов. Дальнейшее повышение СФП. Совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости. Совершенствование психологической подготовки.	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта под команду, бег с ходу, барьерный бег, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), броски ядра, броски набивного мяча, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и растягивания.	Объемы уменьшаются. Интенсивность высокая
<i>Летний соревновательный период</i>			
Ранний соревновательный этап (5 недель)	Подведение к главному старту, реализация уровня готовности, достижение высоких результатов на основных соревнованиях.	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения с отягощениями, броски ядер, упражнения на улучшение гибкости и растягивания.	Объем упражнений уменьшается до 70%, интенсивность 85-90%, а в отдельных упражнениях максимальная.
Этап основных соревнований (7 недель)	Достижение максимальных и стабильных результатов. Реализация уровня готовности. Совершенствование технической и тактической подготовленности.	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, барьерный бег, специальные упражнения барьериста, прыжковые упражнения, броски ядра, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и расслабления.	Объем тренировочной нагрузки 60%, интенсивность 85-95%
<i>Переходный (восстановительный) период</i>			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма. Профилактика и лечение травм, активный отдых.	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий.	Нагрузка малая 50% Интенсивность низкая 60%.

Примерный годовой макроцикл подготовки прыгуна

Таблица № 24

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
------------------	--------	-------------------	-----------------------

<i>Осенне-зимний подготовительный период</i>			
Этап общей физической подготовки (4 недели)	Повышение функциональной работоспособности. Укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата. Разносторонняя специально-физическая подготовка.	Равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа» Кроссовый бег 20-50 мин, повторный бег 100-120м, ускорения 50-70м. Игры (баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч) 5 раз в неделю, акробатика, Барьерный бег (3-10 бар-3-8 раз), Силовые упражнения со штангой: приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах. Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки в лестницу и спрыгивания по ступенькам, круговые комплексы прыжковых упражнений, упражнения с гирей, упражнения с набивным мячом, специальные беговые упражнения, упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения для укрепления подошвенных мышц.	Постепенное повышение нагрузки. Нагрузка средняя. В играх максимальная интенсивность. Остальные упражнения в % силы. Прыжковые упражнения
Этап специальной физической подготовки (6 недель)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники разбега прыжка.	Работа с большими отягощениями и упражнения локального характера; скоростно-силовые упражнения; силовая подготовка; акробатика, игры 30-40 мин - 3 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 60-100 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжковая подготовка круговым методом: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры, прыжки на скакалке; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 80-100м x 3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80100м от 3 до 5 раз; упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание.	Повышается интенсивность выполнения прыжковых упражнений. Объем тренировочной нагрузки высокий.
Этап технико-физической подготовки (6-8 недель)	Повышение уровня специальной скоростно-силовой и технической подготовки. Формирование и совершенствование целостной схемы прыжка с	Повторный, динамических усилий, вариативный, сопряженный, интервальный, и контрольного тестирования. Акробатика. Игры 30-40 мин - 1, 2 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 40-120 % от собственного): выпрыгивания из полуприседа, выпрыгивания из положения выпада, подскоки	Нагрузка в упражнениях технического характера средняя. В упражнениях прыжково-силового характера средняя и большая. Объем нагрузки

	разбега. Реализация прыжка с полного разбега на более высоком уровне скоростно-силовых качеств.	на стопе, бег со штангой на плечах; прыжки через барьеры для совершенствования ритма-темповой структуры разбега с толчком; прыжки через барьеры отталкиваясь двумя ногами; прыжки через 4-6 барьеров, расставленных через 4 беговых шага. Прыжки на скакалке. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания. Ускорения 5-6 раз по 60-100м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Прикидки.	изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3-я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается).
<i>Зимний соревновательный период</i>			
Соревновательный этап (5-6 недель)	Поддержание уровня специальной физической подготовленности и совершенствование техники прыжка, стабилизация ритма-темповой структуры разбега с отталкиванием. Достижение спортивного результата.	Повторный, вариативный, сопряженный, соревновательный и контрольный тестирования. Беговые упражнения. Ускорения 5-6 раз по 50-60м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Броски набивного мяча. Выпрыгивание с полуприседа со штангой на плечах (вес штанги - 100-150% от собственного), подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 40-50% от собственного), бег со штангой на плечах (30-40% от собственного веса); Прыжки с целью совершенствования техники разбега и отталкивания. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования. Прогулки с разминочными упражнениями.	Снижение объема нагрузки в связи с участием в соревнованиях. 75 % прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100%) от личного достижения.
<i>Переходный период</i>			
Восстановительный этап (2-3 недели)	Повышение уровня функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после зимних соревнований.	Профилактика травматизма. Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности и объема до 50 %.
<i>Весенне-летний подготовительный период</i>			

Этап специальной физической подготовки (2 недели)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Совершенствование техники отталкивания и техники разбега.	Интервальный, повторный, сопряженный, круговой, динамических усилий. Акробатика, игры 30-40 мин-3 раза в неделю; кроссовый бег 2040 мин; силовая подготовка (вес штанги 100-180 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры на одной ноге, прыжки на скакалке; прыжки в длину с укороченного разбега; прыжки с укороченного разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; барьерные разминки; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 120-180м-3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100м от 3 до 5 раз; Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание.	Объем тренировочной нагрузки высокий. Большой объем прыжковых упражнений с отталкиванием одной ногой. Интенсивность не высокая
Этап технико-физической подготовки (8 недель)	Скоростно-силовая направленность. Совершенствование техники прыжка.	Имитационные упражнения для совершенствования техники подготовительных движений к отталкиванию и отталкивания. Прыжки для совершенствования техники разбега и его ритм темповой структуры (30-35 прыжков в одно занятие). Беговые упражнения: бег с ускорениями 50-70м х 3-5 раз; прыжки через барьеры - 4 барьера через 4 беговых шагов- 10 серий; выпрыгивания из полуприседа со штангой (120140% от собственного веса); выпрыгивания из выпада со сменой ног (вес штанги 50% собственного веса); подскоки на стопе (вес штанги 70-80% собственного веса); бег со штангой на плечах (вес 40% собственного веса); прыжки на скакалке; кросс - 30-40 мин; бассейн; прыжки вверх по лестнице и спрыгивания по ступенькам; упражнения для развития мышц спины, живота, стопы, голени, мышц поднимающих бедро; броски набивного мяча.	4 недели - уменьшение объема силовой подготовки и увеличение скорости выполнения упражнений. Объем прыжковых упражнений без отягощений и объем тренировочной работы по совершенствованию техники движений в облегченных условиях. 1-я неделя - пониженная нагрузка; 2-я неделя - повышенная; 3-я неделя - пониженная; 4-я неделя - наивысшая нагрузка. На последних 4-х неделях, сохраняя волнообразность нагрузки, объем силовой подготовки снижается.

<i>Соревновательный период</i>			
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Увеличение прыжков в зоне субмаксимальной интенсивности. Сохранение целостного ритма прыжка. Достижение тренировочных рекордов. Психологическая подготовка. Поддержание достигнутого уровня скорости бега в разбеге.	Беговые упражнения. Ускорения. Пробежки по разбегу 30-40м - 3- 4раза. Прыжковые упражнения по вверх ступенькам - 200-250 раз. Прыжки через спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6раз; полуприседы - 5-6 подходов по 10 раз; подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для развития мышц спины, живота, стопы. Упражнения на гибкость и растягивание. Контрольные и подводящие соревнования.	Уменьшение объема и увеличение интенсивности нагрузки. Общее количество прыжков в занятии уменьшается. Время отдыха между прыжками увеличивается
Этап основных соревнований (8 недель)	Поддержание функционального и психологического уровня готовности. Достижение высокого спортивного результата.	Беговые упражнения. Ускорения до 100м. Пробежки по разбегу 40-50м - 3-4раза. Прыжковый комплекс упражнений: подпрыгивания на стопе 20 раз, скачки на стопе 10 раз, прыжки через барьеры (6 бар.) - 3 серии; Прыжки через спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Прыжки с полного разбега. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6раз; полуприседы - 5-6 подходов по 10 раз (между подходами выпрыгивания вверх без отягощений); подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Упражнения на гибкость и растягивание. Отборочные и основные соревнования.	Объем нагрузки в тренировочном занятии не большой. Недельная нагрузка снижается за счет участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке - нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке - нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений - максимальная
<i>Переходный период</i>			

Восстановительный этап (3 недели)	Повышение уровня функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после летнего соревновательного сезона. Профилактика травматизма.	Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности и объема до 50 %.
--------------------------------------	---	--	--

Примерный годовой макроцикл подготовки метателей

Таблица № 25

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
<i>Осенне-зимний подготовительный период</i>			
Установочный этап (4 недели)	Вхождение в тренировочную работу. Силовая подготовка. Апробирование некоторых новых элементов техники.	Общие развивающие упражнения с отягощениями малого веса маховые и вращательные (гриф, резиновые жгуты, гантели). Жим штанги под разным углом, разным хватом (лежа, сидя, стоя) с весом 60-70% от максимального. Полуприседания на 40кг больше чем в приседании. Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на гибкость и растягивание. Метание легких снарядов (разными руками). Метание утяжеленных снарядов. Бег равномерный 15-30 мин. Игры 30мин. Удары по волейбольному мячу. Удары, используя различные отягощения из-за головы через плечо, сбоку одной и двумя руками 50 - 70 раз.	Объем постепенно повышается к концу периода. Интенсивность занятий чередуется 50-70%. А также и чередуется в самом занятии.
Этап совершенствования элементов техники и специальных физических качеств (14-16 недель)	Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки.	Упражнения с весом 50-70% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с околопредельными или максимальными весами. Специальные силовые упражнения метателя с гантелями и с грузом. Метания двумя руками и одной рукой малого и среднего веса. Беговые упражнения. Ускорения. Прыжки и многоскоки. Бег со старта. Прыжки через барьеры. Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Специальные упражнения с гирей. Упражнения на мышцы спины и живота с отягощениями.	Общий объем повышается за счет упражнений с отягощениями и метаний. Интенсивность выполнения упражнений 50-80%.

Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и дальнейшего повышения уровня специальной подготовленности (10-12 недель)	Совершенствование скоростно-силовых качеств; скоростных и силовых способностей; техники метаний. Совершенствование координации при выполнении основного метания.	Бег равномерный, Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Бег с высокого старта. Прыжки, прыжковые упражнения для развития «взрывной силы». Упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Игры. Метания с утяжеленным снарядом. Метания основным снарядом.	Объем большой. Интенсивность от 70-90%.
Этап зимней соревновательной подготовки (3-5 недель)	Участие в зимней серии соревнований.	Бег равномерный. Ускорения. Специальные упражнения с отягощениями. Упражнения со штангой весом 100-120% от максимального. Метания основным снарядом. Прыжковые упражнения. Упражнения на различные группы мышц со средним весом. Упражнения на мышцы спины и живота. Упражнения на гибкость и растягивание.	Объемы небольшие. Интенсивность высокая
<i>Соревновательный период</i>			
Этап весенней соревновательной подготовки (6-8 недель)	Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки. Специальная силовая подготовка. Совершенствование скоростно-силовых качеств; скоростных способностей.	Упражнения с весом 70 -90% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с околопредельными или максимальными весами. Специальные силовые упражнения метателя с гантелями и с грузом. Метания двумя руками и одной рукой малого и среднего веса. Беговые упражнения. Ускорения. Прыжки и многоскоки. Бег со старта. Прыжки через барьеры. Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Специальные упражнения с гирей. Упражнения на мышцы спины и живота с отягощениями. Метания основным снарядом. Прикидки.	Объем 80% от максимального. Интенсивность упражнений от 60-90%.
Этап развития и реализации спортивной формы (8-10 недель)	Реализация достигнутого уровня. Улучшение физического состояния.	Бег равномерный. Беговые упражнения. Упражнения со штангой весом 80-100%. Метания основным снарядом. Имитационные упражнения. Метания камней. Упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования	Объем 60-80% Интенсивность от 70-100%
<i>Переходный период</i>			
Восстановительный этап (3 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.

Примерный годовой макроцикл подготовки многоборцев

Таблица № 26

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
Базовый этап (4 недели)	Развитие общей выносливости и максимальной силы. Техническая подготовка в метаниях, барьерном беге.	Кроссовый бег 3-7 км, повторный бег от 100 до 600м, спортивные игры - 30-60 мин, средства ОФП для разгибателей бедра, голени, плеча, туловища, предплечья, сгибателей стопы, упражнения с отягощениями для развития мышц ног, упражнения на тренажерах, упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц рук, прыжковые упражнения 100-200 раз, имитационные упражнения, барьерный бег - 30-60 шт., метание копья 50-70 раз.	Повышение объема кроссового бега. Интенсивность отрезков 80%. Большой объем в длинных метаниях. Большой объем силовой подготовки.
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега. Совершенствование техники бега, затем быстроты, скоростной выносливости и скоростной силы.	Фартлек, интервальный и повторный бег от 200 до 500м, переменный бег 8-10р по 100м, 6- 8р x 150м, 3-5 по 200м, 2-4р x 300м; упражнения с отягощениями для развития мышц ног и рук, бег или специальные упражнения в гору от 60 до 150м, бег со старта от 30 до 60м, бег с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения со штангой круговым методом: выпрыгивания из полуприседа, рывки, толчки, взятие на грудь; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота.	Снижение объема кроссового бега. Увеличение интенсивности отрезков 85%. Большой объем силовой выносливости. Большой объем упражнений для быстроты. Большой объем силовой подготовки
Специально - подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; техники бега. Развитие специальной силы. Работа по связкам «спринт-длина», «длина-ядро», «высота-повторный бег»	Кросс 30-40мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег на отрезках от 150 до 500м; барьерный бег-50 шт.; упражнения с отягощениями; специальные беговые упражнения 50-80м; прыжковые упражнения от 100 до 150; прыжки с шестом 10-20 раз; прыжки в высоту 10-20 раз; прыжки в длину 8-16 раз; толкание ядра 20-40 раз.	Интенсивность в беге возрастает, достигает до максимума. Кросс 1 раз в неделю. Увеличивается объем прыжковых упражнений. Умеренный объем силовой работы
<i>Зимний соревновательный период</i>			

Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях. Поддержание высокого уровня тренированности.	Кросс 30-40 мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; интервальный и повторный бег от 200 до 600м; барьерный бег 40 шт.; толкание ядра 20-30 раз; упражнения с отягощениями; специальные беговые упражнения 50-60м; упражнения со штангой: взятие на грудь, полуприседы, выпрыгивания, толчки; прыжковые упражнения 30-100 раз; прыжки с шестом 820 раз; прыжки в длину 8-10 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота.	Небольшой объем бега максимальной интенсивности. Объем нагрузки силовых и прыжковых упражнений снижается.
<i>Переходный период</i>			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности.	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия.	Нагрузка и объем 50%.
<i>Весенне-летний подготовительный период</i>			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование техники бега, совершенствование техники метаний.	Кроссовый бег 30-50 мин. Интервальный и повторный бег 300-500м, специальные беговые упражнения 80-120м, бег в гору 100-150м; бег со старта 30-5070м, с ходу 50-60м и под уклон 50-120м, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, имитационные упражнения 20-30 раз; броски копья 20-50 раз; метания диска 20-40 раз, толкание ядра 20-40 раз; прыжковые упражнения 50150 раз; прыжки с шестом 15-20 раз; прыжки в длину 10-20 раз; прыжки в высоту 10-20 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота. Работа по связкам: «выносливость - сила».	Повышение интенсивности бега до 80-85%. Увеличение объема кроссовой подготовки. Объем силовой подготовки повышается. Объем метаний большой.
Специально - подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скоростной выносливости и скорости бега; техники бега и метаний; специальной выносливости и силы.	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с отягощением 30-100м; бег с ходу 50-100м, барьерный бег 30-60 шт.; упражнения со штангой, упражнения на тренажерах и с набивными мячами; прыжки в длину 12-20 раз; прыжки с шестом 10-20 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота; броски копья 20-40 раз; метания диска 20-40 раз, толкание ядра 20-40 раз;	Интенсивность беговых отрезков максимальная. Увеличение объема прыжковых упражнений. Большой объем метаний. Большая доля специально-технических упражнений

		контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования.	
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП. Совершенствование техники, тактики и психологической подготовки.	Повторный бег с повышенной скоростью 100-200м, бег под уклон 50-120м, бег со старта 50-60-70-80м, с ходу 30-50-60м, барьерный бег 20-50 шт.; броски копья 15-30 раз; метания диска 15-30 раз, толкание ядра 15-30 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (прикидки).	Объемы снижаются. Интенсивность в некоторых упражнениях максимально высокая
<i>Летний соревновательный период</i>			
Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега. Достижение высоких результатов на основных соревнованиях года.	Повторный бег с повышенной скоростью 150-300м, бег со старта 50-60-150м, с ходу 60- 100м, все метания 8-15 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (прикидки).	Объем нагрузки не большой. Нагрузка снижается за счет участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке - нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке - нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений максимальная
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности; успешное выступление в соревнованиях.	Повторный бег 150-500м; Ускорения 30-80м; работа по связкам: «быстрота-сила - выносливость» 1 -й вариант: Спринт барьерный бег - прыжок-метание-бег, 2-й вариант: «метание-прыжок-бег»; соревнования.	Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3-я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается).
<i>Переходный период</i>			
Восстановительный этап (3 недели)	Восстановление организма. Профилактика и лечение травм, активный отдых.	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание.	Снижение интенсивности и объема до 50%.

4.4. Средства и методы подготовки

Для достижения цели тренировки и решения соответствующих задач используются многочисленные средства и методы. Средство — это конкретное содержание действий спортсмена, а метод — способ действий. Главным средством обучения и тренировки легкоатлета являются различные физические упражнения, вспомогательными — слово и показ. В практике широко используются следующие пять видов физических упражнений:

- Основные упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет;
- Подводящие, способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений;
- Общеразвивающие, посредством которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена;
- Специальные, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков, специфических для того или иного вида легкой атлетики;
- Вспомогательные, не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль, так как они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху, в первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т.п. К ним относятся различные виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется.

Применение одних и тех же средств может, осуществляется по-разному. В зависимости от этого говорят о том или ином методе тренировки.

В процессе подготовки легкоатлета практически используются все основные методы, но характер их применения — последовательность, объем, интенсивность и т.п. — меняется в зависимости от этапа, от того, направлено ли основное внимание на обучение или тренировку. Цель любого метода — обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

Поскольку подготовка легкоатлета начинается с обучения, вначале используется метод объяснения техники изучаемых упражнений. Объяснение должно быть кратким, образным и касаться главного, сути изучаемого упражнения. Объяснение сопровождается показом упражнения тренером или одним из занимающихся, хорошо владеющим техникой данного упражнения, демонстрацией наглядных пособий — фотоснимков, кинограмм, рисунков. Полезно использование кинокольцовок и короткометражных фильмов, причем особый эффект достигается в тех случаях, когда демонстрация киноматериалов осуществляется в замедленном темпе, с задержкой ленты в нужных местах, возвращением и повторным показом отдельных кадров, на которых запечатлены наиболее важные и трудно усвояемые элементы движений.

Чем моложе спортсмены и, менее технически подготовлены, тем короче, проще, образнее должно быть объяснение и более частым, и четким показ.

При изучении техники легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют целостный и раздельный методы. Целостный метод обучения заключается в выполнении упражнения или его главной части, составляющей основу данного упражнения. Такие упражнения, как гладкий бег, прыжки в длину и в высоту с разбега, особенно простейшими способами, изучаются, как правило, в целом. Изучать их по частям (расчлененным методом) просто невозможно. «Беговые» движения рук, стоя на месте, — это не бег, так же как разбег без отталкивания – не прыжок. Такие сложные в техническом отношении виды легкой атлетики, как метание молота и прыжки с шестом, с самого начала изучаются расчлененным методом. Попытаться раскрутить и выпустить молот можно, но новичку сделать это технически правильно невозможно. То же относится и к обучению технике прыжка с шестом, барьерного бега. Расчлененный метод обучения широко применяется и в других видах легкой атлетики, но на последующих этапах подготовки.

В тренировке легкоатлета широко используются и другие методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный, соревновательный и др.

Равномерный метод характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия. Развивает выносливость, и обычно используется при обучении и тренировке в циклических видах легкой атлетики – ходьбе и беге.

Повторный метод - стереотипное повторение упражнения без четко определенных интервалов отдыха. Применяется для закрепления изучаемых движений, чувства скорости, совершенствования техники, развития двигательных качеств.

Переменный метод - непрерывное выполнение упражнения, но с изменением характера повторяющихся действий, например, чередование бега с различной скоростью. Используется для развития выносливости, быстроты, силы, тактических навыков, исправления ошибок в технике движений.

Интервальный метод - конкретные диапазоны усилий в повторном выполнении действий, при которых заранее планируются и строго регламентируются интервалы отдыха. Чаще всего применяется при развитии специальной выносливости.

Одной из разновидностей интервальной тренировки является «фартлек» (fartlek в переводе со шведского означает «скоростная игра»). Фартлек подразумевает бег на различных скоростях во время тренировки. Является одним из фундаментальных видов тренировок в любой программе по подготовке к бегу на средние и длинные дистанции. Общим правилом является то, что интенсивность нагрузки должна находиться в диапазоне 60-80% максимального ритма сердца. Кроме того, для профилактики травм нужно обязательно включать в программу разминку и заминку. Фартлек является одним из самых эффективных методов, развивающих кардиореспираторную систему. Суть его заключается в изменении скорости на отдельных участках, включениях спуртов и ускорений на отдельных участках

дистанции в сочетании с равномерной работой. Это позволяет осваивать большие объемы нагрузки при достаточно интенсивном уровне воздействия. Продолжительность работы постепенно доводят до 120 минут (у сильных марафонцев до 2,5 часов).

Темповая тренировка подразумевает комфортно тяжелый бег в течение продолжительного периода времени, как правило, с заранее определенным темпом и километражем (или временем бега). Продолжительность, интенсивность и частота темповых тренировок будет зависеть от дистанции, к которой готовится бегун. Однако продолжительные усилия от 20 до 90 минут с правильно спланированным темпом обязательно улучшат аэробные возможности спортсмена, эффективность бега, а также добавят чувство уверенности в собственной способности выдерживать высокий темп бега на протяжении длительного времени. Используется в основном бегунами на средние и длинные дистанции для развития скоростной выносливости.

Метод "до отказа" - непрерывное, относительно медленное выполнение упражнений с усилиями на уровне 50—70% от максимального до тех пор, пока не начнет нарушаться правильность движений и наступит значительное утомление. Используется легкоатлетами при развитии силовых и скоростно-силовых качеств. Работая через «не могу», спортсмен преодолевает собственный психологический барьер и помогает мышцам бороться с адаптацией, вызывая гипертрофию мышечных тканей.

Круговой метод - поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений. Этот метод позволяет эффективно осуществлять сопряженное развитие качеств и совершенствование техники движений. Применяется в тренировочном процессе во всех видах легкой атлетики.

Игровой метод - развитие двигательных качеств в процессе спортивных и подвижных игр. Широко применяется для повышения эмоциональности занятий, совершенствования координации движений, развития быстроты и выносливости.

Интегральный метод подразумевает объединение и комплексную реализацию разнообразных компонентов подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная и т.д.) в процессе реализуемой соревновательной и тренировочной деятельности. Интегральная подготовка является одним из важнейших факторов по подготовке спортсменов, получение ими необходимого спортивного мастерства и последующего его совершенствования.

Контрольный и соревновательный методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки, для показа максимально возможных достижений в условиях спортивной борьбы с соперниками.

Определяя, какие средства и методы подготовки применить на занятиях с детьми различного возраста, тренер должен исходить, прежде всего, из их возрастных особенностей.

Методические указания

Правила повторности:

Количество повторений одного упражнения, одной тренировочной работы определяется главным образом продолжительностью и качеством их. В принципе, чем они короче по времени и легче по выполнению, тем число повторений больше. Однако это правильно лишь для случаев, когда упражнения не достигает соревновательного уровня. При очень высокой интенсивности, координационной сложности и психической напряженности упражнений повторность их уменьшается. Вместе с ослаблением требований к ним, к этим качественным сторонам нагрузки, увеличивается длительность непрерывного выполнения упражнений. Это главный путь усиления адаптации к такого рода нагрузкам, образования условно-рефлекторных связей, овладения техникой. При этом число повторений может уменьшаться соответственно увеличению непрерывной работы, но оно может и возрасти, если есть необходимость дальнейшего наращивания суммарной нагрузки.

Одно из важных правил повторности - каждый раз начинать и выполнять упражнение, тренировочную работу в состоянии, требуемом соответственно задачам подготовки. При этом число повторений в одном тренировочном занятии, в одном тренировочном дне, в одном и нескольких макроциклах должно соответствовать психическим и физическим возможностям спортсмена воспринять всю сумму нагрузок и ответить намеченным уровням адаптации и восстановления.

Интервалы между повторными нагрузками.

Они играют очень важную роль. Они создают условия для отдыха и восстановления и обеспечивают тем самым дальнейшее выполнение повторной работы на требуемом уровне, достижение эффективной адаптации, решения других задач.

При определении требуемых интервалов учитывают цель, характер и продолжительность их. Цели интервалов:

- полное восстановление всех функциональных возможностей организма спортсмена, достижений высокого уровня работоспособности;
- восстановление применительно к выполняемой тренировочной работе, позволяющее повторять ее в занятиях и днях, на том же уровне или с каждым разом на более высоком уровне;
- неполное восстановление, из-за чего повторные нагрузки возрастают и после достаточного отдыха обеспечивают повышенную адаптацию и более высокую готовность к старту;
- полное восстановление функциональных возможностей того или иного органа или системы, того или иного компонента подготовленности. В этом и других случаях необходимо учитывать гетерохронность в процессах восстановления, когда на это в одних функциях, например, сердечнососудистой системы требуются минуты, в других, например, мышечной системы, - часы, а в-третьих, например, центральной нервной системы и психической сферы, - дни, а в особых случаях и недели;
- кратковременный нерегламентированный отдых в спортивных играх;
- кратковременный отдых, регламентированный правилами проведения

соревнований.

Характер интервалов:

- Пассивный отдых: лежа, сидя или стоя. Используется как кратковременные паузы между упражнениями, выполняемыми сериями или повторно, между вынужденными и специальными остановками, например в стрельбе, в метании подряд нескольких снарядов, в сериях упражнений с гантелями, перед прыжком на лыжах и т.д.
- Пассивный отдых ни в коем случае не должен иметь место тотчас же после выполнения напряженной тренировочной работы, связанной с проявлением силы, быстроты и особенно выносливости на протяжении 30 сек и более.
- Пассивный отдых может включать в себя и кратковременный сон 10-30 мин, иногда и более между большими тренировочными нагрузками в одном растянутом тренировочном занятии или при 2 и более занятиях в течение дня;
- Активный отдых в виде ходьбы, медленного бега, передвижения с малой скоростью на лыжах, коньках, велосипеде, лодке и т.д. упражнений и расслаблении и др. Используется как относительно кратковременный (1-5 мин) интервал между упражнениями. Например, ходьба за снарядом после броска в метании, возвращение к месту старта, переход от одного снаряда к другому в гимнастике и др.
- Особую роль играет активный отдых в интервальном методе развития выносливости, где повторно чередуется интенсивное передвижение в циклическом виде спорта, создающее значительные требования к функциям большинства органов и систем, и передвижение с малой скоростью, дающее отдых от нейропсихических напряжений, но сохраняющее на достаточно высоком, развивающем уровне другую деятельность организма, в частности, сердечно-сосудистую.

Подобным образом может повторно чередоваться высокоинтенсивные упражнения в технике с легким бегом или игрой с мячом, силовые нагрузки с метанием в цель, скоростные действия с купанием и т.п. Важно учитывать эмоциональность упражнений и положительный эффект внешних условий, при которых интервал активного отдыха может и не дать заметного снижения (возможно и повышение, специально организуемое тренером) физиологической нагрузки, но значительно облегчит психическое напряжение;

- Тренировочный режим с использованием нагрузок, подготавливающих к повторному выполнению упражнений, развивающих или поддерживающих те или иные компоненты подготовленности, но не затрагивающие те функции органов и систем, что требуют более длительного времени для восстановления. Например, после напряженного соревнования или предельной тренировочной нагрузки может потребоваться не менее 3 недель для восстановления нейропсихических возможностей. Естественно, что в течение этого времени нецелесообразно предоставлять полный отдых, необходимо продолжить тренировку для сохранения на достигнутом уровне некоторых

компонентов подготовленности;

- Самовнушенный и внушенный отдых используется между большими тренировочными и соревновательными нагрузками, разделенными интервалом более 20 мин. Обычно после такого отдыха выполняется разминка и психическая настройка на предстоящую нагрузку;
- Отдых с применением средств восстановления срочных (массаж, вибромассаж, гидро-вибромассаж, инфракрасное облучение и др.) в перерыве в 10—30 мин между тренировочными работами;
- Отдых в реабилитационном центре между значительными тренировочными и соревновательными нагрузками, разделенными интервалом в 2 и более часов. Используется комплекс средств восстановления, указанных в разделе «Средства восстановления»;
- Отдых комплексный с использованием 2 и более. Применяется в интервалах от 30 сек. (например, спокойная ходьба, 2—3 упражнения в расслаблении и пассивная пауза перед прыжком в высоту), до нескольких часов (например, ходьба, медленный бег, массаж и отдых, лежа между утрением и дневным занятием).

Продолжительность интервалов

Тренировочные и соревновательные нагрузки повторяются через интервалы различной длительности от нескольких секунд до 30 дней. Главное назначение интервалов - обеспечить готовность требуемого уровня выполнять повторную работу или эффективно продолжать движения. Конкретная продолжительность их определяется, исходя из задач и методов тренировки, состояния спортсмена, особенности вида спорта, внешних условий и характера интервала. Увеличение нагрузки обычно требует удлинения интервала, и, наоборот, снижение нагрузки позволяет уменьшать интервалы. Вместе с тем укорочение интервалов, ведущее к неполному восстановлению функциональных возможностей, затрудняет выполнение повторных упражнений и, следовательно, увеличивает нагрузку.

Вместе с тем при воспитании выносливости в любой работе, ее повторное выполнение большей частью осуществляется при наступившем утомлении. При этом интервалы могут увеличиваться по мере продолжения повторений нагрузки с тем, чтобы обеспечить такую же интенсивность тренировочной работы. Вместе с ростом подготовленности в данном упражнении улучшается и способность начинать ее несколько раньше, тем самым укорачивая интервал, а при неизменной его продолжительности - повышать качество и количество тренировочной работы. Примерная продолжительность интервалов в связи с особенностями тренировки и соревнований следующая:

- очень малая продолжительность – 1-20 сек, позволяющая выдерживать требуемый ритм дыхания, лучше сочетать напряжение с расслаблением, успешнее выполнять повторные серии движений, обеспечивать переходы от одного действия к другому;
- малая продолжительность 30-120 сек, позволяющая при незаметной

усталости мышц, некотором снижении ЧСС, но все еще повышенном обмене веществ и высоком уровне функции ЦНС выполнять повторные упражнения.

Возникновение чувства некоторого утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнения, в котором требуются по преимуществу быстрота, сила, ловкость, правильность и точность движений, меткость. Подобные упражнения, обычно выполняемые с высокой интенсивностью, большим нервным напряжением, нецелесообразно продолжать при возникновении утомления. Указанный интервал отдыха, восстанавливая силы спортсмена, позволяет ему выполнять упражнения повторно.

Малая продолжительность интервала, а также достигающая 3-4 минут, используется при необходимости повторять большую нагрузку, главным образом - при развитии выносливости, на фоне увеличивающегося утомления и, следовательно, не до восстановления.

Важно понимать, что малые интервалы, не дающие даже относительного отдыха, меняют направленность тренировочной работы, обеспечивающей высокий уровень анаэробного обеспечения, особенно в ее гликолитической и алактатной части:

- средняя продолжительность 5-10 мин - обычно возвращает ЧСС к относительной норме (за исключением особо больших, нагрузок), оставляя функции других органов и систем на высоком уровне и не снижая психическую настроенность на повторение тренировочной работы;
- большая продолжительность 20-35 мин. обеспечивает возвращение ЧСС к норме, восстанавливает в полной мере функциональные возможности органов и систем, что создает возможность для эффективных повторений тренировочной работы с целью развития выносливости в упражнении продолжительностью 40 сек. и более;
- очень большая продолжительность 2-12 часов между 2-5 тренировочными занятиями в день и стартами в одном дне состязания;
- наибольшая продолжительность выражается в днях: 1-2 дня полного отдыха от соревнований или тренировки, 2—3 дня профилактического отдыха от перегрузки, 3-30 дней между пиками нагрузок в тренировочном режиме одного и нескольких микроциклов;
- продолжительность, регламентируемая правилами проведения состязания: перерывы между раундами в боксе, схватками в борьбе, стартами в гонках с преследованием и т.д., предоставляемым временем для разминки на месте соревнования;
- продолжительность интервалов, обусловленная заменой игроков во время матчей в хоккее, баскетболе и др.

Такие соотношения устанавливаются, прежде всего, на основании уже известного спортивного опыта. Из него следует: чем легче упражнение, тем меньше интервалы отдыха. И наоборот, чем труднее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Вместе с увеличением интервалов возрастает и доля активного отдыха в них.

Практический опыт, подробный учет и анализ проведенной подготовки

спортсмена, а также аппаратные измерения позволяют более точно определить требуемые количества повторений, продолжительности и характера интервалов. Найденные показатели не могут быть неизменной величиной. Повышение тренированности, необходимость уменьшить или увеличить дозировку, изменение гигиенических и других условий, период тренировки, самочувствие спортсмена и многое другое будут оказывать серьезное влияние на интервалы между упражнениями к количеству их повторений.

4.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

К концу этапа начальной подготовки рекомендуется планировать выполнение юношеских спортивных разрядов. Для зачисления или перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет обучения Программой предусмотрены требования к уровню спортивной квалификации не ниже III-го юношеского спортивного разряда.

Для зачисления или перевод на учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения Программой предусмотрены требования к уровню спортивной квалификации не ниже III-го спортивного разряда.

К концу обучения на учебно-тренировочном этапе рекомендуется планировать выполнение норматива спортивного разряда "Кандидат в мастера спорта" для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Выполнение норматива спортивного звания "Мастер спорта России" целесообразно планировать течение 5 лет обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства рекомендуется планировать выполнение норматива "Мастер спорта России международного класса" и вхождение в состав спортивной сборной команды Российской Федерации.

4.6. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица № 27

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийный аппарат. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения вида спорта и его развитие.	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Основы безопасности.	ноябрь-май	Правила эксплуатации и

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийный аппарат. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,

			сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Основы безопасности. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного занятия. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочного занятия. Основные направления учебно-тренировочного занятия.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

			Классификация спортивных достижений.
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь		Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	октябрь		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	декабрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочного периода спортивной подготовки; тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

			восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного занятия. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочного занятия. Основные направления учебно-тренировочного занятия.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация спортивной подготовки активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин:

- 1) "бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции),
- 2) "бег" с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции),
- 3) "ходьба" (далее – спортивная ходьба),
- 4) "прыжок" (далее – прыжки);
- 5) "метание" и "толкание" (далее – метания),
- 6) "борье" (далее – многоборье).

Реализация Программы проводится с учетом следующих особенностей:

- сроков начала и окончания учебного года (тренировочного периода, спортивного сезона);
- этапов спортивной подготовки;
- спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

К особенностям осуществления спортивной подготовки относится непрерывность учебно-тренировочного процесса. Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. В каникулярный период, в целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, могут организовываться учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

Спортивная подготовка по индивидуальным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и самостоятельной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

Учебно-тренировочные группы формируются с учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта "легкая атлетика", а также возрастных и гендерных особенностей обучающихся. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".

При необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся - двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечено обязательное соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика".

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- 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, для спортивных дисциплин "метания", "многоборье";
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующим Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях, утвержденным приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 28, № 29 к Программе), а также иным оборудованием и спортивным инвентарем, приобретаемым по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 30 к Программе), а также иной спортивной экипировкой, приобретаемой по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения на текущий календарный год;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий в соответствии с планом физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения на текущий календарный год;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 28

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий	Расчетная единица
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20	на место проведения учебно-тренировочных занятий
2.	Брусok для отталкивания	штук	5	на место для прыжков в длину
3.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	2	на место проведения учебно-тренировочных занятий
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2	на место проведения учебно-тренировочных занятий
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1	на место проведения учебно-тренировочных занятий
6.	Гири спортивные (6, 8, 10 и 12 кг)	комплект	2	на место проведения учебно-тренировочных занятий
7.	Грабли	штук	2	на место для прыжков в длину
8.	Колокол сигнальный	штук	1	на организацию
9.	Конус высотой 15 см	штук	10	на место проведения учебно-тренировочных занятий
10.	Конус высотой 30 см	штук	20	на место проведения учебно-тренировочных занятий
11.	Мат гимнастический	штук	10	на место проведения учебно-тренировочных занятий
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	10	на место проведения учебно-тренировочных занятий
13.	Мяч набивной (медицинбол от 1 до 5 кг)	комплект	4	на место проведения учебно-тренировочных занятий
14.	Палочка эстафетная	штук	10	на организацию
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1	на место проведения учебно-тренировочных занятий
16.	Рулетка (10 м)	штук	3	на организацию
17.	Рулетка (100 м)	штук	2	на организацию

18.	Рулетка (20 м)	штук	1	на организацию
19.	Рулетка (50 м)	штук	3	на организацию
20.	Секундомер	штук	2	на тренера-преподавателя
21.	Скакалка гимнастическая	штук	10	на место проведения учебно-тренировочных занятий
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2	на тренировочный спортивный зал
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2	на место проведения учебно-тренировочных занятий
24.	Стартовые колодки	пар	10	на место проведения учебно-тренировочных занятий
25.	Стенка гимнастическая	штук	2	на тренировочный спортивный зал
26.	Стойка для приседания со штангой	пар	1	на место проведения учебно-тренировочных занятий
27.	Электромегафон	штук	1	на организацию
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин: "бег на короткие дистанции", "прыжки", "метания"				
28.	Штанга с комплектом дисков (5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	2	на место проведения учебно-тренировочных занятий
Для спортивной дисциплины: "бег на средние и длинные дистанции"				
29.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3	на организацию
30.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1	на организацию
31.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1	на организацию
Для спортивных дисциплин: "метания", "многоборье"				
32.	Буфер для остановки ядра	штук	1	на организацию
33.	Диск массой 1,0 кг	штук	10	на организацию
34.	Диск массой 1,5 кг	штук	6	на организацию
35.	Диск массой 1,75 кг	штук	6	на организацию
36.	Диск массой 2,0 кг	штук	6	на организацию
37.	Диск обрезиненные (0,5-2,0 кг)	комплект	3	на организацию
38.	Копье массой 400 г	штук	10	на организацию
39.	Копье массой 500 г	штук	10	на организацию
40.	Копье массой 600 г	штук	10	на организацию
41.	Копье массой 700 г	штук	10	на организацию
42.	Копье массой 800 г	штук	10	на организацию
43.	Круг для места метания диска	штук	1	на организацию
44.	Круг для места метания молота	штук	1	на организацию
45.	Круг для места толкания ядра	штук	1	на организацию
46.	Молот массой 3,0 кг	штук	10	на организацию
47.	Молот массой 4,0 кг	штук	10	на организацию
48.	Молот массой 5,0 кг	штук	10	на организацию

49.	Молот массой 6,0 кг	штук	10	на организацию
50.	Молот массой 7,26 кг	штук	10	на организацию
51.	Ограждение для метания диска	штук	1	на организацию
52.	Ограждение для метания молота	штук	1	на организацию
53.	Рукоятка для молота	штук	20	на организацию
54.	Сетка для ограждения места тренировок метаний в помещении	штук	1	на организацию
55.	Снаряд для метаний (имитация копья)	штук	10	на организацию
56.	Трос для молота	штук	20	на организацию
57.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10	на организацию
58.	Ядро массой 4,0 кг	штук	10	на организацию
59.	Ядро массой 5,0 кг	штук	5	на организацию
60.	Ядро массой 6,0 кг	штук	5	на организацию
61.	Ядро массой 7,26 кг	штук	5	на организацию
Для спортивных дисциплин: "прыжки", "многоборье"				
62.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	1	на организацию
63.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1	на организацию
64.	Планка для прыжков в высоту	штук	5	на организацию
65.	Сектор для прыжков в высоту	штук	1	на организацию

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 29

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- 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.	Копье	штук	на обучающегося	–	–	1	2	2	2	2	2
2.	Ядро	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 30

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-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 обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
6.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
7.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега с препятствиями "стипель-чез"	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
12.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
13.	Шиповки для спортивной дисциплины "многоборье"	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования, предъявляемые к кадровому составу для реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих обучение по Программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н.

В целях подтверждения соответствия педагогических работников занимаемым ими должностям на основе оценки их профессиональной деятельности проводится аттестация. Проведение аттестации осуществляется один раз в пять лет аттестационной комиссией, самостоятельно формируемой Учреждением.

Проведение аттестации в целях установления квалификационной категории педагогических работников осуществляется по желанию педагогических работников аттестационной комиссией, формируемой уполномоченными органами государственной власти Хабаровского края.

Порядок проведения аттестации педагогических работников устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с учебно-тренировочного этапа, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "легкая атлетика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Учебник «Легкая атлетика» Под общей редакции Озолина Н.Г., Воронкина В.И., Примакова Ю.Н., М., Альянс, 2017, 671 с.

2. Платонов, В.Н. «Подготовка квалифицированных спортсменов», М., ФиС, 1986, 288 с.

3. Талага, Ежи «Энциклопедия физических упражнений», М., ФиС, 1998, 416 с.

4. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. Томпсон П. Дж. Л. (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. Гнетовой А., ред. Балахничев В., Зеличенко В.). – М.: Человек, 2013, 192 с.

5. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. Гнетовой А. / Под общ. ред. Зеличенка В.Б. – М., 2006, 63 с.

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре.
Журналы и газеты по физической культуре.

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> – научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

<http://zdd.1september.ru/> – газета «Здоровье детей».

<http://spo.1september.ru/> – газета «Спорт в школе».

<http://kzg.narod.ru/> – журнал «Культура здоровой жизни».

<http://teoriya.ru/ru> – журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> – журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

Методические материалы, рекомендуемые для практической работы по реализации Программы:

<http://www.infosport.ru> – национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 – Методсовет. Методический портал учителя физической культуры.

<https://spo.1sept.ru/urok/> – сайт «Я иду на урок физкультуры».

<http://www.fizkult-ura.ru/> – сайт «ФизкультУра».

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> – проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.