

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ЗЫРЯНСКОГО РАЙОНА
(МАОУ ДО «СП»)

СОГЛАСОВАНО:
педагогический совет
протокол

№ 6 от « 22 » 07 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ ДО «СП»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст обучающихся: от 8 лет

(Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года № 673 и типовой (модельной) программы, одобренной Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку)

Реализация программы: намечена на период с 2024 года по 2032 год

Автор – составитель:
тренер-преподаватель
высшей категории
Гордеева Т. А.

с. Зырянское 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	5
1.3. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов.....	5
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
2.1. Этапы спортивной подготовки и их продолжительность.....	6
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.....	8
2.3. Режим тренировочной работы. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку.....	12
2.4. Требование к инвентарю, экипировке и оборудованию.....	15
2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	16
2.6. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	17
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	21
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	21
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	22
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	22
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	24
3.5. Программный материал для практических занятий для всех этапов подготовки.....	25
3.5.1. Практическая подготовка.....	25
3.5.2. Теоретическая подготовка.....	55
3.5.3. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	58
3.6. Воспитательная работа.....	60
3.7. Восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль.....	62
3.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	67
3.9. Инструкторская и судейская практика.....	68
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	70
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта легкая атлетика.....	70
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	71
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	72
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	73
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	77
Список литературных источников.....	77

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России – ФЗ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» от 16 ноября 2022 года № 996.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд области;
- подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике;
- теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физической культуры.

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

Учебная программа рассчитана на 46 недель и 6 недель самостоятельных занятий, срок реализации 9 лет обучения в спортивной школе в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по виду спорта легкая атлетика в период спортивной подготовки на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

- единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Лёгкая атлетика как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на: мужские и женские, по возрастным

группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на:

- ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;
- прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;
- метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние.
- комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

Виды легкой атлетики:

Ходьба

Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно. За появление фазы полета скороходы дисквалифицируются намного чаще, чем за другую наказуемую ошибку, когда согнута опорная нога ходока в момент вертикали. Моментом вертикали называют момент начала обгона маховой ноги опорной. Скорость в спортивной ходьбе вдвое-втрое выше, чем в обычной, и достигает 14-16 км/час. Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км). Высшие достижения регистрируются на шоссе. На крупнейших соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20 км.

Бег

Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет 4 разновидности: гладкий бег, бег с препятствиями (искусственными и естественными), эстафетный бег.

Прыжки

Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

Метания

В метания входят: толкание ядра весом 7257 г для мужчин и 4000 г – для женщин, метание молота такого же веса, метание копья (800 г и 600 г), метание диска (2 кг и 1 кг), гранаты (700 г и 500 г) и теннисного мяча. Последние два вида являются вспомогательными для обучения метанию копья. Во всех видах метаний производится предварительный разгон снаряда, позволяющий увеличить скорость снаряда при отрыве от рук метателя (вылете).

Многоборья

Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней спортивной подготовки легкоатлетов и содействует реализации основной цели деятельности спортивной школы, подготовке спортсменов высокого класса. В основу тренировочной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных легкоатлетов.

Основные принципы:

- *системность* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий: тренерского и медицинского контроля;

- *преемственность* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- *вариативность* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Конечной целью тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Исходя из цели тренировочного процесса, основными задачами являются:

- всестороннее развитие физических способностей;
- достижение максимально высоких спортивных результатов;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости;

- повышение функциональных возможностей организма, определяющих успех спортсмена в легкой атлетике;

- развитие способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности;

- разработка индивидуальных планов подготовки спортсменов;

- осуществление гармоничного развития личности, сохранение высокой общей работоспособности.

Спортивная подготовка легкоатлетов проводится в несколько этапов. Занимающиеся, распределяются на тренировочные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

Общая направленность многолетней подготовки юных легкоатлетов:

- увеличение соревновательных упражнений в тренировочном процессе;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности тренировок;

- использование восстановительных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Зачисление на указанный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап (год этапа), производится с учётом результатов установленными Программой. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению тренерского совета

отчисляются из спортивной школы или предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно.

1.3. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «легкая атлетика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «легкая атлетика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «легкая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменов.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Этапы спортивной подготовки и их продолжительность

В данной программе представлено содержание работы в спортивной школе на четырёх этапах:

Этап начальной подготовки

На него зачисляются дети с 9 лет, прошедшие отбор в соответствии с нормативами, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – легкая атлетика, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- отбор способных к занятиям легкой атлетикой детей;
- овладение основами техники и тактики легкой атлетики;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим тренировкам;
- разносторонняя физическая подготовка, формирование основ спортивного характера;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами легкой атлетики.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Группы комплектуются из числа одарённых и способных к легкой атлетике спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- повышение общей и специальной физической подготовки;
- углубленная техническая подготовка;
- изучение индивидуальных и групповых тактических действий;
- индивидуализация подготовки, воспитание волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группы комплектуются из числа легкоатлетов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших нормативы.

Основные задачи этапа:

- повышение общей физической и специальной подготовленности;
- выполнение индивидуальных планов по спортивной подготовке;
- достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;
- стабильность результатов выступления в официальных соревнованиях;
- повышение спортивного мастерства;
- выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства

Группы комплектуется из числа спортсменов, прошедших предыдущий этап подготовки и выполнивших нормативы.

Основные задачи этапа:

- освоение оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение индивидуальных планов по спортивной подготовке;
- стабильность результатов выступления в официальных соревнованиях;
- повышение спортивного мастерства.

На всех этапах спортивной подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки, на основании требований Федерального стандарта по

спортивной подготовке по легкой атлетике.

Для выполнения задач на каждом этапе спортивной подготовке необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение мероприятий календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных соревнований, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

Годовой тренировочный план спортивной подготовки по многоборной подготовке указан в таблице 2.

Таблица 2

Годовой тренировочный план спортивной подготовки (по многоборной подготовке)

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год		
													Весь период

1. ОФП	210 - 67 %	202 - 65 %	197 - 63 %	145 - 31 %	145 - 31 %	137 - 22 %	137 - 22 %	137 - 22 %	168 - 18 %	168 - 18 %	168 - 18 %	187 - 15 %
2. СФП	40 - 13 %	46 - 15 %	46 - 15 %	112 - 24 %	112 - 24 %	156 - 25 %	156 - 25 %	156 - 25 %	244 - 26 %	244 - 26 %	244 - 26 %	324 - 26 %
3. Техническая подготовка	46 - 15 %	46 - 15 %	46 - 15 %	112 - 24 %	112 - 24 %	162 - 26 %	162 - 26 %	162 - 26 %	262 - 28 %	262 - 28 %	262 - 28 %	324 - 26 %
4. Участие в соревнованиях	4	6- 2 %	6- 2%	20- 4 %	20- 4 %	37- 6 %	37- 6 %	37- 6 %	52- 6 %	52- 6 %	52- 6 %	87 - 7 %
5. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6 - 2 %	6 - 2 %	11 - 4 %	42 - 9 %	42 - 9 %	62 - 10 %	62 - 10 %	62 - 10 %	102 - 11 %	102 - 11 %	102 - 11 %	200 - 16 %
6. Контрольные и контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	6	6	8	8	8	10
7. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	19- 4 %	19- 4 %	37- 6 %	37- 6 %	37- 6 %	52- 6 %	52- 6%	52- 6%	50 - 4 %
8. Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	2	15	15	15	24	24	24	36
9. Медицинское обследование	2	2	2	10	10	12	12	12	24	24	24	30
Количество часов	312	312	312	468	468	624	624	624	936	936	936	1248

Годовой тренировочный план спортивной подготовки по прыжкам и метаниям указан в таблице 3.

Таблица 3

**Годовой тренировочный план спортивной подготовки
(по прыжкам и метаниям)**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 Год	2 год	3 год	
1. ОФП	197 - 63 %	188 - 60 %	188 - 60 %	150 - 31 %	150 - 31 %	122 - 19 %	122 - 19 %	122 - 19 %	160 - 17 %	160 - 17 %	160 - 17 %	200 - 16%
2. СФП	41 - 13 %	41 - 13 %	41 - 13 %	112 - 24 %	112 - 23 %	172 - 27 %	172 - 27 %	172 - 27 %	254 - 27 %	254 - 27 %	254 - 27 %	350 - 28 %

3. Техническая подготовка	47 - 15 %	50 - 16 %	50 - 16 %	112 - 24 %	112 - 24 %	166 - 26 %	166 - 26 %	166 - 26 %	254 - 27 %	254 - 27 %	254 - 27 %	338 - 27 %
4. Участие в соревнованиях	4	6- 2 %	6- 2%	19- 4 %	19- 4 %	38- 6 %	38- 6 %	38- 6 %	66- 7 %	66- 7 %	66- 7 %	100 - 8 %
5. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	19	19	19	42 - 9 %	42 - 9 %	62 - 10 %	62 - 10 %	62 - 10 %	104 - 11 %	104 - 11 %	104 - 11 %	140 - 11 %
6. Контрольные и контрольно-переводные испытания	4 - 2 %	4 - 2 %	4	6	6	6	6	6	6	6	6	8
7. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	19- 4 %	19- 4 %	32- 5 %	32- 5 %	32- 5 %	5- 6 %	52- 6 %	52- 6 %	50 - 4%
8. Восстановительные мероприятия	-	2	2	2	2	16	16	16	20	20	20	34
9. Медицинское обследование, медико-биологические мероприятия	-	2	2	6	6	10	10	10	20	20	20	28
Количество часов	312	312	312	468	468	624	624	624	936	936	936	1248

Годовой тренировочный план спортивной подготовки по бегу на средние и длинные дистанции указан в таблице 4.

Таблица 4

**Годовой тренировочный план спортивной подготовки
(по бегу на средние и длинные дистанции)**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 Год	2 год	3 год	Весь период
1. ОФП	206 - 66 %	188 - 60 %	18 - 58 %	23 - 50 %	234 - 50 %	256 - 41 %	256 - 41 %	256 - 41 %	188 - 20 %	188 - 20 %	188 - 20 %	214 - 17 %

2. СФП	32 - 10 %	42 - 13 %	48 - 15 %	58 - 12 %	58 - 12 %	94 - 15 %	94 - 15 %	94 - 15 %	282 - 30 %	282 - 30 %	282 - 30 %	426 - 34 %
3. Техническая подготовка	48 - 15 %	50 - 16 %	50 - 16 %	86 - 18 %	86 - 18 %	126 - 20 %	126 - 20 %	126 - 20 %	206 - 22 %	206 - 22 %	206 - 22 %	214 - 17 %
4. Участие в соревнованиях	4	8- 2%	8- 2%	20- 4%	20- 4%	38- 6%	38- 6%	38- 6%	66- 7%	66- 7%	66- 7%	100 - 8 %
5. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	16 - 5%	16 - 5%	16 - 5%	40 - 9%	40 - 9%	62 - 10 %	62 - 10 %	62 - 10 %	102 - 11 %	102 - 11 %	102 - 11 %	138 - 11 %
6. Контрольные и контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	6	6	8	8	8	10
7. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14- 3%	14- 3%	24- 4%	24- 6%	24- 6%	48 - 5%	48 - 5%	48 - 5%	76 - 6 %
8. Восстановительные мероприятия	-	-	-	4	4	10	10	10	24	24	24	40
9. Медицинское обследование	2	4	4	6	6	8	8	8	12	12	12	30
Количество часов	312	312	312	468	468	624	624	624	936	936	936	1248

Годовой тренировочный план спортивной подготовки по бегу на короткие дистанции указан в таблице 5.

Таблица 5

**Годовой тренировочный план спортивной подготовки
(по бегу на короткие дистанции)**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 Год	2 год	3 год	
1. ОФП	206	188	182	150	150	126	126	126	160	160	160	200 - 16 %

	- 66 %	- 60 %	- 58 %	- 32 %	- 32 %	- 20 %	- 20 %	- 20 %	- 17 %	- 17 %	- 17 %	
2. СФП	32 - 10 %	42 - 13 %	48 - 15 %	110 - 23 %	110 - 23 %	168 - 27 %	168 - 27 %	168 - 27 %	254 - 27 %	254 - 27 %	254 - 27 %	350 - 28 %
3. Техническая подготовка	48 - 15 %	50 - 16 %	50 - 16 %	114 - 24 %	114 - 24 %	162 - 26 %	162 - 26 %	162 - 26 %	254 - 27 %	254 - 27 %	254 - 27 %	336 - 27 %
4. Участие в соревнованиях	4	8- 2%	8- 2%	20- 4%	20- 4%	37- 6%	37- 6%	37- 6%	66 - 7%	66 - 7%	66 - 7%	100 - 8 %
5. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	16 - 5%	16 - 5%	16 - 5%	40 - 9%	40 - 9%	62 - 10 %	62 - 10 %	62 - 10 %	102 - 11 %	102 - 11 %	102 - 11 %	138 - 11 %
6. Контрольные и контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	6	6	8	8	8	10
7. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18- 4%	18- 4%	37- 6%	37- 6%	37- 6%	56 - 6%	56 - 6%	56 - 6%	50 - 4 %
8. Восстановительные мероприятия	-	-	-	4	4	14	14	14	18	18	18	34
9. Медицинское обследование	2	4	4	6	6	12	12	12	18	18	18	30
Количество часов	312	312	312	468	468	624	624	624	936	936	936	1248

Таблица 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)		Весь период	Весь период
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.3. Режим тренировочной работы. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Основными формами тренировочной работы в спортивной школе являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- медико-восстановительные мероприятия;

- инструкторско-судейская практика;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- тестирование и контроль.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Перевод занимающихся с одного этапа на другой, отчисление из спортивной школы производится на основании соответствующего локального акта организации.

Многолетняя подготовка легкоатлета строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Легкоатлета - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы. Режим построения тренировочной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

Недельный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки проводится на основании выполнения контрольных нормативов, решением тренерско-методического совета, а также по заключению врача.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать свыше 2-х спортивных разрядов.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе легкоатлетов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении технических и тактических приемов необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков, юношей и девушек; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий легкой атлетикой.

Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных легкоатлетов.

Таблица 8

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+				+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+

Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+					

Необходимо в сенситивные периоды акцентировать внимание на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития:

- аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет;
- для развития анаэробно гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет;
- для развития креатинфосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры, игра в футбол или баскетбол и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной тренировочной группы.

2.4. Требование к инвентарю, экипировке и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем за счет средств, выделенных спортивной школой на выполнение государственного задания на оказание услуг (работ) по спортивной подготовке.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных легкоатлетов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Буфер для остановки ядра	штук	1
4	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10

6	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7	Грабли	штук	2
8	Доска информационная	штук	2
9	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10	Конь гимнастический	штук	1
11	Круг для места толкания ядра	штук	1
12	Мат гимнастический	штук	10
13	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
14	Мяч для метания (140 г)	штук	10
15	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
16	Палочка эстафетная	штук	20
17	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
18	Пистолет стартовый	штук	2
19	Планка для прыжков в высоту	штук	8
20	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
21	Рулетка (10 м)	штук	3
22	Рулетка (100 м)	штук	1
23	Рулетка (20 м)	штук	3
24	Рулетка (50 м)	штук	2
25	Секундомер	штук	10
26	Скамейка гимнастическая	штук	20
27	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
28	Стартовые колодки	пар	10
29	Стенка гимнастическая	пар	2
30	Стойки для приседания со штангой	пар	1
31	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
32	Указатель направления ветра	штук	4
33	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
34	Электромегафон	штук	1
35	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
36	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
37	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
38	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
39	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
40	Колокол сигнальный	штук	1
41	Конус высотой 15 см	штук	10
42	Конус высотой 30 см	штук	20
43	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
44	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
45	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1

2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузку в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
 - нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

В современной легкой атлетике многие компоненты, из которых складывается тренировочный процесс, достигли своего максимального развития. В связи с этим идет активный поиск новых форм организации тренировочного процесса и методов в подготовке легкоатлетов высокой квалификации. Спортивные достижения в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуются в условиях подготовки и особенно в условиях соревновательной деятельности возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями.

Индивидуальная подготовка составляет важную часть процесса становления мастерства, однако многим юным легкоатлетам не хватает таких свойств, как целеустремленность, настойчивость и особенно желание работать самостоятельно. Опыт тренерской работы подтверждает, что для занимающихся спортивных школ мало привлекательны индивидуальные тренировки и кажется, важнейшая тому причина, нехватка знаний. Залог высокого мастерства - есть индивидуальная работа на осуществление намеченной цели, правильное планирование и контроль тренировок. Когда идет речь об индивидуальной тренировке, нужно затронуть вопросы психологической подготовки, например, имеет ли спортсмен твердый мотив индивидуально повышать мастерство, хватит ли ему воли, настойчивости в трудной тренировке преодолеть свои слабости и достичь намеченной цели, хватит ли сил победить первые неудачи.

2.6. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Цикличность тренировочного процесса

Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных

занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность циклов:

- микроциклов - от 3 до 7-10 дней;
- мезоциклов - от 3 до 5-6 недель;
- макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев.

Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла около предельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

Структура годичных и многолетних циклов

Мезоциклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабилизации;

- временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцикл; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоничному развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику движений, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. 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, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем 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 переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие требования к технике безопасности

К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, имеющие полис страхования от несчастных случаев. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятия в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий они должны соблюдать правила вида спорта, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

Требования к технике безопасности перед началом и во время занятия

Перед началом тренировки проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, провести разминку. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать тренировку только по сигналу (команде) тренера. Строго выполнять правила проведения тренировки. Избегать столкновений с другими спортсменами, толчков и ударов по рукам и ногам. При падении необходимо сгруппироваться во избежание травм. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера. При возникновении неисправности спортивного оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом техническому персоналу. Занятия могут продолжаться только после устранения неисправностей. По окончании тренировки или соревнований убрать в отведённое место инвентарь, тщательно проветрить спортзал.

Требования к технике безопасности при проведении спортивных соревнований

К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. При проведении соревнований необходимо присутствие медицинского работника, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, корректное отношение к товарищам и соперникам.

Требования к технике безопасности перед началом, во время проведения и после окончания спортивных соревнований

Перед началом соревнований тренер должен: проверить состояние поверхности пола и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, проверить визуально пригодности спортивного инвентаря. Перед началом соревнований участники должны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Тщательно проветрить спортивный зал.

В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены. Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренеров и судьи.

После окончания соревнований убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить помещение спортивного зала, соблюдать гигиенические требования. За несоблюдение мер техники безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе и(или) соревновании.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Подготовка по виду спорта лёгкая атлетика четко дифференцируется в зависимости от спортивной дисциплины.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Одних и тех же результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

Современная соревновательная деятельность легкоатлетов исключительно интенсивна, что обусловлено не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в спортивной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

Современные представления о соотношении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить тренировочный процесс, чтобы, не противопоставляя объем интенсивности, периодически моделировать нагрузку и напряжение, характерные для состязаний. Круглогодичные применения специальной тренировки и основного вида (основная дистанция, основной снаряд, свой прыжок и т.д.) - неотъемлемое звено в современной системе тренировки. Такая структура дает возможность расширить соревновательный календарь, сделав его круглогодичным. При этом следует предусмотреть обязательную вариативность нагрузок, основанную на законах адаптации, тогда высококвалифицированные спортсмены смогут показывать высокие результаты каждые 1,5 - 2 месяца.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от особенностей видов легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

На основании исследований и опыта ведущих специалистов в легкой атлетике рекомендовано следующее примерное процентное соотношение общей (ОФП) и специальной (СФП) физических подготовок, а также технической подготовки (ТП) к общему времени тренировочных занятий, по периодам тренировки легкоатлетов разной квалификации и специализации по первому варианту.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Результаты участия в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке планируются и фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В настоящее время в легкой атлетике присваиваются спортивные разряды (третий, второй, первый юношеские спортивные разряды; третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд; кандидат в Мастера спорта) и спортивные звания (Мастер спорта России и мастер спорта России международного класса).

Результаты соревновательной деятельности и выполнение спортивных разрядов, показанные атлетами, которые занимаются в группах на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этап спортивной специализации), планируются и фиксируются в рабочей документации тренера (журнал учета работы тренировочной группы, планы-конспекты тренировок, рабочий дневник).

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами совместно с тренером спортсмена.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся), оценка правильности комплектования групп занимающихся (с учетом возраста, пола, здоровья, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполняемых спортсменами упражнений;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологический контроль

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль

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

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

– текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

– углубленное медицинское обследования (УМО), проводимые 2 раза в год.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

3.5. Программный материал для практических занятий для всех этапов подготовки

3.5.1. Практическая подготовка

Программный материал для групп начальной подготовки представлен в виде игр и эстафет, для учебно-тренировочных групп, а также групп спортивного совершенствования

и высшего спортивного мастерства - в виде техники отдельных видов легкой атлетики (бега на короткие дистанции, бега на средние и длинные дистанции, легкоатлетических прыжков), стандартных тренировочных заданий, сгруппированных в блоки по принципу их преимущественной направленности.

В целях глубокого понимания исходного элемента многолетней структуры тренировки - тренировочного задания - даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки атлетов.

В целях глубокого понимания исходного элемента многолетней структуры тренировки - тренировочного задания - даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки атлетов.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность. Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

- определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

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

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки - годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Тренировочное задание - первый блок в структуре многолетней тренировки

Тренировочное задание - это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в тренировке легкоатлетов отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

Типичной чертой построения тренировочного задания выступает его стандартизация. Она предполагает (при многократном использовании задания) достижение позитивного эффекта в обеспечении долговременной приспособительной морфофункциональной перестройки организма, на базе которой достигается развитие физических качеств, а также закрепление достигнутого и создание предпосылок дальнейшего прогресса в подготовке спортсменов.

Построение учебно-тренировочного процесса легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- дифференцированное и целенаправленное воздействие на организм спортсмена для лучшего воспитания основных физических качеств;

- применение заданий методом вариативных упражнений - снижение монотонности;
- увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности;
- значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия. При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности легкоатлетов, в которой можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки легкоатлетов, позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки, даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысить надежность управления тренировочным процессом.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного занятия. Исходя из этого тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные (состоящие из средств специальной физической подготовки).

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений, необходимый отдых, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам тренировочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях, микроциклах). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного урока.

Типы тренировочных занятий

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

1. Учебные занятия, предполагающие усвоение занимающимися нового материала.
2. Тренировочные занятия, которые направлены на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной.
3. Учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.
4. Восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
5. Модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.
6. Контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
7. Индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

Тренировка легкоатлетов, занимающихся в группах начальной подготовки

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3- 5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В таблице 10 приведены игры и эстафеты для занимающихся в группах начальной подготовки 1-го года обучения, игры и эстафеты, вводимые со 2-го года обучения на этапе начальной подготовки, а также примерный вариант одной тренировки для легкоатлетов, занимающихся в группах начальной подготовки.

Таблица 10

Игры и эстафеты для воспитания физических качеств юных легкоатлетов, занимающихся

В

группах начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Игра, ЧСС	Содержание, правила	Инвентарь	Организационно-методические указания
1	<p>«Смена мест»</p> <p>ЧСС max 144 min 116 сред. 133</p>	<p>Содержание:</p> <p>Игру про водят на баскетбольной или волейбольной площадке. Игроки делятся на равные команды и выстраиваются у лицевых линий. По сигналу команды одновременно перебегают на противоположную сторону, т.е. меняются местами, заранее определив способ передвижения (бегом, прыжками на одной ноге, прыжками на двух ногах).</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нельзя умышленно удерживать соперников. 2. Перебежав площадку, занять заранее условленное положение. 3. Победа присуждается команде, которая первой заняла место у противоположной линии 		<p>Чтобы не создавать помех друг другу, команды строятся в противоположных углах площадки</p>
2	<p>«Передача мяча над головой»</p> <p>ЧСС max 148 min 100 сред.120</p>	<p>Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч над головой сзади стоящим. Последний, получая мяч, бежит справа от своей команды и становится вперед. И так до тех пор, пока все играющие не встанут на свои места.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Первый поднимает мяч над головой. 2. Не допускаются броски мяча. 3. Победа присуждается команде, выполнившей упражнение, по последнему 	<p>Мячи по количеству команд</p>	<p>При передаче мяча прогнуться назад</p>

		игроку, поднявшему мяч над головой		
3	«Передача мяча между ног» ЧСС max 140 min 102 сред.120	Содержание: Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч между ногами сзади стоящих. Последний, получив мяч, бежит справа от своей команды и становится впереди. Так продолжается, пока все играющие не займут свои места. <i>Комбинированный мяч:</i> передастся над головой, затем все поворачиваются кругом и передают мяч между ногами.	Мячи по количеству команд	При передаче мяча прогнуться назад
4	«Эстафета в передаче гимнастической палки» ЧСС max 136 min 104 сред.120	Содержание: Участники строятся в колонны, дистанция один шаг. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. перешагивают через палку, не выпуская ее из рук, и передают ее сзади стоящему партнеру, тот принимает палку, перешагивают через нее, не выпуская ее из рук, и передают ее сзади стоящему партнеру, тот принимает палку, перешагивает через нее и таким же образом передает следующему. Последний игрок, получивший палку, бежит с ней вперед (в это время все игроки в колонне делают шаг назад) и, заняв свое место во главе колонны, снова передает ее назад. Побеждает команда, участники которой первыми займут свои места.	Гимнастические палки по количеству команд	Эстафету можно проводить с продвижением
5	«Переставь скамейку» ЧСС max 156 min 114	Содержание: Две или три команды строятся в колонны. Справа от них ставится скамейка. По общему сигналу игроки каждой	Гимнастические скамейки по количеству команд	Участники команд стоят на одной линии, если им позволяют размеры зала. Если условия не позволяют

	сред. 146	команды наклоняются к скамейке и, взяв ее обратным хватом, поднимают вверх, переводят влево и ставят на пол. После этого игроки перепрыгивают через скамейку и снова переставляют ее. Игра проводится с двумя скамейками, на одной стоят, другую переводят влево и переступают на нее. Участник, который оступится и встанет на пол, выбывает из игры. Правила: 1. Игра заканчивается тогда, когда все команды переместятся с одной стороны площадки на другую. 2. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.		одновременного участия двух команд, то игру проводят поочередно на время
6	«Встречная эстафета с бегом» ЧСС max 172 min 128 сред. 150	Содержание: У направляющих каждой группы в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут и передают се направляющему другой группы, после передачи встают в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда группы поменяются своими местами или когда снова вернутся на свои места. Правила: 1. Команда, допустившая ошибку (потеря эстафетной палочки, отклонение от направления движения), получает штрафное очко. 2. Нельзя выбегать раньше времени. 3. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание и набравшая меньшее количество штрафных очков.	Эстафетные палочки по количеству команд	Эстафетную палочку передавать, обжав команду справа
7	«Передача мяча во встречных командах» ЧСС max 176	Содержание: Игроки каждой из двух команд располагаются во встречных колоннах по обе стороны волейбольной сетки, за	Два мяча	1. Можно использовать легкие набивные мячи. 2. Использовать различные приемы передачи мяча

	<p>min 126 сред. 144</p>	<p>линиями нападения. У первых игроков колонн в руках по мячу. По сигналу они перекидывают мяч сверху двумя руками через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, посылает его через сетку и бежит в конец колонны.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра продолжается до тех пор, пока участник, начинавший игру, не получит мяч в руки. 2. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат эстафету 		
8	<p>«Встречная эстафета баскетболиста»</p> <p>ЧСС max 176 min 120 сред. 149</p>	<p>Содержание:</p> <p>Команды делятся на две группы и строятся как для встречной эстафеты. У направляющего одной из колонн каждой команды в руках баскетбольный мяч. По сигналу он ведет мяч, как в баскетболе, подвигаясь к противоположной колонне. По пути обводит стойки, встречную колонну и передаст мяч ее направляющему, а сам становится в конце этой колонны. Направляющий, получив мяч, выполняет это же задание.</p> <p>Правила:</p> <p>Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание (поменяются местами в колоннах).</p>	<p>Баскетбольные мячи по количеству команд, стойки или кегли</p>	
9	<p>«Охотники за утками»</p> <p>ЧСС max 176 min 128 сред. 144</p>	<p>Содержание:</p> <p>Чертится круг диаметром 8-10 м. Две команды: «утки» в кругу, «охотники» - за кругом. У одного из «охотников» в руках волейбольный мяч. По сигналу «охотники» стараются</p>	<p>Волейбольный мяч</p>	<p>Игру можно проводить на одной половине волейбольной площадки</p>

		<p>попасть мячом в «уток»).</p> <p>Когда все «утки» выбиты, команды меняются местами. Побеждает команда, которая дольше продержится в кругу.</p> <p><i>Варианты:</i></p> <p><i>А.</i> Играют по три минуты. Побеждает команда, у которой за это время в кругу останется больше «уток».</p> <p><i>Б.</i> «Утки» становятся в колонну, обхватывают друг друга за пояс. «Охотники» выбивают мячом последнюю «утку». Если колонна разрывается, игра прекращается.</p> <p><i>В.</i> Условия, что и в «Б», но с выбыванием.</p> <p>Правила: «Охотники» не заступают за линию круга.</p>		
10	<p>«Удочка»</p> <p>ЧСС max 144 min 112 сред. 131</p>	<p>Содержание:</p> <p>По жребию или уговору один из играющих становится в центр круга. Он раскручивает веревку с грузом на высоте 20-30 см от пола. Стоящие в кругу должны перепрыгивать через веревку с грузом. «Рыбак» может хитрить, резко останавливать свою удочку и вести ее в другую сторону. Тот, кого «рыбак» задел, выбывает из игры. Победителями считаются три оставшихся игрока. Возможен вариант, когда «пойманный на удочку» становится «рыбаком». Побеждает участник, который меньше всех был в роли «рыбака».</p> <p>Правила: Каждый игрок до конца игры остается на том же месте круга, которое он занял перед началом</p>	<p>Скакалка или веревка 2-3 м с привязанным на конце грузом</p>	<p>Грузом может быть кегля, мешочек с песком и пр.</p>

Таблица 11

Игры и эстафеты, вводимые со 2-го года обучения на этапе начальной подготовки

№ п/п	Игра, ЧСС	Содержание, правила	Инвентарь	Организационно-методические указания
1	«Мини-футбол» ЧСС max 180 min 128 сред. 150	Содержание: В игре сохраняются основные правила футбола. Правила: 1. Отменяются правила «вне игры». 2. Допускается замена игроков без ограничений. 3. Размеры игрового поля выбираются произвольно. 4. Число игроков в команде устанавливается в зависимости от величины поля (15 x 30 м- 4 игрока; на каждые добавочные 5 x 10 м прибавляется 1 игрок). 5. Судейство осуществляется одним судьей. 6. Продолжительность игры зависит от возраста: 10-12 лет- 2 x 20 мин; 13-15 лет - 2 x 25 мин. Отдых - 10 мин.	Футбольный мяч	Играть можно без вратарей, уменьшив при этом ворота до 1 м
2	«Мини-гандбол» ЧСС max 172 min 124 сред. 146	Содержание: Правила игры в мини-гандболе такие же, как и в обычном гандболе. Полевые игроки ведут игру с мячом руками. Вратарь имеет право перехватывать, отбивать мяч любыми способами. Правила: 1. Во время игры запрещается задерживать мяч более трех секунд. 2. Нельзя передвигаться с мячом в руках более трех шагов. 3. Запрещается хватать друг друга руками, толкать игрока.	Мяч для игры в гандбол	Количество играющих может быть большим или меньшим, чем в правилах гандбола
3	«Борьба за мяч» ЧСС max 180 min 120 сред. 150	Содержание: Игра ведется по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра. Игроки команды, овладевающие мячом, умело маневрируя и не отдавая мяч противнику, стараются сделать между собой 10 передач подряд, за что команде	Баскетбольный мяч	Ошибки: двойное ведение, пробежка и потеря

		<p>начисляется 1 очко. После этого игра останавливается, и мяч снова вводится в игру броском с центра. Игра проводится на время (5-10 мин) или до определенного количества очков (5-7).</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Набранное количество передач аннулируется, если мяч перехватил соперник или команда допустила ошибку. 2. Если противник при попытке забрать мяч нарушил правила, мяч вводится из-за боковой линии, а счет продолжается. 		
4	<p>«Подвижная цель»</p> <p>ЧСС max 156 min 120 сред. 144</p>	<p>Содержание:</p> <p>Чертится круг диаметром 10 м. Водящий в кругу, остальные за кругом. Игроки стараются попасть мячом в водящего, попавший занимает его место. Игра продолжается в установленное время. Выигрывает игрок, большее количество раз бывший в роли водящего.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Попадание с отскока не засчитывается. 2. Нельзя заступать за линию круга. 	Волейбольный мяч	Игру можно проводить на одной половине волейбольной площадки
5	<p>«Челнок»</p> <p>ЧСС max 144 min 112 сред. 131</p>	<p>Содержание:</p> <p>Играющие делятся на две команды и становятся одна против другой в шеренги. Первый игрок из одной команды с отмеченного места прыгает как можно дальше в сторону команды противника. Прыжок отмечается чертой. Первый игрок другой команды становится на эту отметку и прыгает в обратную сторону, стараясь перепрыгнуть начальную черту. Длина этого прыжка снова отмечается, и теперь второй игрок команды прыгает в сторону противника и т.д. Выигрывает команда, которой удастся продвинуть</p>		На площадке между командами можно начертить ориентировочную черту

		<p>челнок, т.е. прыгнуть дальше в сторону противоположной команды.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Все прыжки выполняются с места. 2. Длина прыжка считается от начальной черты до того места, на которое прыгнувший встал ногами 		
6	<p>«Эстафета с мячом»</p> <p>ЧСС max 160 min 124 сред. 147</p>	<p>Содержание:</p> <p>В эстафете сочетаются быстрый бег и умелые броски мяча. Игроки делятся на две команды, встают у линии старта в колонны, у первых номеров в руках мячи. В 10 м от старта - финишная черта. По сигналу первые номера ведут мяч к финишу ударами о землю. Добегая до финишной черты, поворачиваются и бросают мяч второму игроку, а сами, придерживаясь правой стороны, возвращаются в конец колонны. Можно оставаться за чертой финиша.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросать мяч следующему игроку можно, только достигнув определенной отметки. 2. Если мяч упадет, нужно поднять его, а потом бежать, выполняя ведение до финишной черты. 3. Выигрывает команда, мяч которой быстрее возвращается к первому номеру. 	Два волейбольных мяча	Играть могут 10-20 человек
7	<p>«Старт с выбыванием»</p> <p>ЧСС max 186 min 126 сред. 158</p>	<p>Содержание:</p> <p>Группа игроков в 6-8 человек берет старт из различных положений сидя, лежа, спиной вперед и т.д. и пробегает 20-30 м. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнования. Так продолжается до выявления победителей.</p> <p>Правила:</p> <p>Не выбегать раньше стартового сигнала.</p>		На линию старта участники возвращаются шагом

Тренировка бегунов на короткие дистанции, обучающихся в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства

Последовательность обучения технике бега

Задача 1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Средство. Повторный бег 60-80 м (3-5 раз).

Методические указания. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2. Техника бега по прямой дистанции.

Средства:

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением — основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. В беге с забрасыванием голени следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

Задача 3. Техника бега на повороте.

Средства.

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.
2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.
3. Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.
4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.
5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

Методические указания. Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3—8 раз).

Задача 4. Низкий старт и стартовый разбег.

Средства.

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8—12 раз).
4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов на старт и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача 5. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства.

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5—10 раз).
2. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2—3 шагов (5—10 раз).
3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5—10 раз).
4. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6—12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2—3 шагов.
5. Переменный бег. Бег с 3—6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60—100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 6. Бег при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства.

1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50—80 м, 4—8 раз).
2. Нарастивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2—3 шагов (80—100 м, 3—6 раз).
3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

Методические указания. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Задача 7. Низкий старт на повороте.

Средства.

1. Установка колодок для старта на повороте.
2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.
3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Задача 8. Научить финишному броску.

Средства.

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2—6 раз).
2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6—10 раз).
3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8—12 раз).

Методические указания. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Задача 9. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

Средства.

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.
2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.
3. Пробегание полной дистанции.
4. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

При описании обучения технике бега на короткие дистанции указано количество повторений каждого упражнения для одного занятия. При включении большего количества упражнений дозировку следует уменьшить.

Технология использования средств беговой тренировки

Средствами беговой тренировки необходимо развить у спринтера способность к однократному максимально быстрому пробеганию дистанции. В связи с этим, повторное пробегание дистанции в одном занятии строится по принципу наращивания скорости бега от пробежки к пробежке. Последний бег проводится в полную силу. В последнем пробегании вторую половину дистанции следует преодолевать быстрее первой: в беге на 100 метров на 1,24 с, в беге на 150 м на 1,00 с, на 200 м на 0,74 с и на 250 м на 0,20 с. Этой же разницы следует придерживаться и тогда, когда первая половина пробегается не в полную силу. Для дистанций 150, 200, 250 и 300 м количество пробеганий в режиме повторного бега не более 6 раз в одном занятии. Дистанции 50 и 100 м в повторном беге используются сериями (не более 2 в одном занятии) и в каждой серии – не более 5 повторений.

Интервалы отдыха между пробежками в режиме повторного бега равны: в беге на 50 м – 3-4 минуты, на 100 м – 6-8 минут, на 150 м – 10-12 минут и на 200, 250 и 300 м – 12-15

минут. В режиме переменного бега интервал отдыха заполняется бегом трусцой или ходьбой на ту же дистанцию.

Беговую тренировку целесообразно планировать 3-4 раза в неделю, при этом в каждом занятии следует использовать только одно средство.

Соотношения между объемом и интенсивностью беговой тренировки

Известно, что объем и интенсивность – показатели, как бы противостоящие друг другу. С увеличением объема интенсивность, как правило, снижается. Если же повышается интенсивность, то объем упражнения снижается. В беговой тренировке за объем принимается метраж пробегаемой дистанции. Интенсивность же выражается отношением длины дистанции ко времени, которое понадобилось для преодоления этой дистанции, т.е. скоростью. Распределение средств беговой тренировки по этапам и тренировочным микроциклам предусматривает с самого начала максимальный объем. Постепенно этот объем уменьшается, создавая предпосылку для увеличения интенсивности, т.е. скорости бега. Вместе с тем в рамках одного микроцикла, где объем беговой тренировки не меняется, предусмотрено также увеличение интенсивности. Это обстоятельство создает существенный дискомфорт для спринтера, требуя от него значительной концентрации усилий.

Таким образом, интенсивность беговой тренировки возрастает непрерывно: в пределах тренировочного микроцикла в условиях постоянного объема бега и при переходе к следующему микроциклу в условиях снижения этого объема. При пробегании дистанции вторую ее половину следует преодолевать быстрее первой. Это обстоятельство также ужесточает беговую тренировку, т.к. спринтеру легче пробежать быстрее первую половину дистанции, чем вторую. Разумеется, речь идет о дистанциях длиннее 150 м. При повторном пробегании дистанции скорость от пробежки к пробежке должна возрастать, а последний бег проводится в полную силу.

Таким образом, к тому времени, когда дистанция преодолевается в полную силу, спринтер в определенной степени уже утомлен. Практика показывает, что в условиях, когда на фоне определенного утомления спринтеру приходится бежать с максимальной скоростью и при этом преодолевать вторую половину дистанции быстрее первой, адаптационные механизмы его организма срабатывают эффективнее, чем при любых других обстоятельствах.

Интенсивность беговой тренировки оценивается скоростью пробегания дистанции в полную силу и средней скоростью всех пробеганий этой же дистанции. В ходе подготовительного периода разница между этими показателями имеет тенденцию к уменьшению.

Силовая тренировка

С 3-го года обучения на учебно-тренировочном этапе для бегунов на короткие дистанции вводится силовая тренировка.

Характеристика средств силовой тренировки

Средства силовой тренировки можно разделить на две группы: упражнения с отягощениями и упражнения в преодолении собственного веса. Обе группы упражнений могут быть средствами общего или локального воздействия.

Как в тренировочном занятии, так и на протяжении этапа подготовки силовые упражнения общего воздействия предшествуют средствам локального развития мышечных групп. Наиболее распространенными упражнениями с отягощениями являются упражнения со штангой: взятие на грудь, рывок и приседания со штангой на плечах. Во всех этих упражнениях большое значение имеет техника выполнения движений, изучению которой следует уделить определенное время. Помимо этого, перед упражнениями со штангой необходимо провести тщательную разминку, а во время упражнений использовать

страховочные средства: пояс штангиста и наколенники. Другими типичными упражнениями этой группы являются бег и прыжки с отягощениями. При их использовании надо иметь в виду, что основной элемент этих упражнений - отталкивание, в условиях отягощения, в значительной степени замедляется. Поэтому после серии упражнений в прыжках и беге с отягощениями эти упражнения следует повторить без отягощения. Упражнения с отягощениями локального воздействия, как правило, выполняются на специальных тренажерах. Особое внимание следует уделить тем мышечным группам, которые в упражнениях общего воздействия почти не затрагиваются. Примером могут служить мышцы задней поверхности бедра. Упражнения локального воздействия выполняются сериями с чередованием с упражнениями на растягивание и расслабление этих же мышц.

Силовые упражнения с преодолением собственного веса, также как и упражнения с отягощениями, могут быть как общего, так и локального воздействия.

К упражнениям общего воздействия относятся различные виды прыжков. Особую ценность представляют собой прыжки с места, т.к. в этих упражнениях наиболее полно проявляется способность как к стартовым «взрывным» усилиям, так и в многократном преодолении собственного веса. Прыжки с места можно производить с ноги на ногу, на одной ноге («скачки») или в какой-нибудь комбинации этих прыжков друг с другом. В тренировке спринтера наибольшую ценность представляют собой скачки, которые выполняются как на дальность, так и на время. Практика показывает, что результат прыжка в длину с места имеет высокую корреляцию со стартовым разгоном, а результат в многократном прыжке лучше коррелирует с бегом по дистанции.

Имеется мнение, что между результатами в беге на 100 м и многократным прыжком в длину с места существует определенная зависимость. Практика, однако, показывает, что нельзя утверждать, будто какой-то определенный результат в прыжках с места может обеспечить тот или иной результат в беге на 100 м. Вместе с тем можно быть уверенным, что рост результатов в прыжках неминуемо приведет к улучшению спортивно-технических показателей в спринтерском беге.

Для развития «взрывной» силы наиболее эффективным упражнением является отскок от опоры после «напрыгивания» с определенной высоты. В этом случае развиваются как эластические, так и сократительные способности мышц, участвующих в отскоке. Упражнения выполняются с «напрыгиванием» на одну или две ноги. Высота, с которой производится «напрыгивание», подбирается индивидуально и зависит от способности мышц работать в уступающем режиме.

Прыжковые упражнения выполняются сериями. В интервалах отдыха между сериями и после окончания прыжковых упражнений, необходимо заниматься растягиванием и расслаблением работающих мышц.

К упражнениям локального воздействия относятся упражнения для отдельных мышечных групп без отягощения. Ими являются различные подтягивания и отжимания, упражнения для развития мышечного «корсета», а также для мышц задней поверхности бедра. Особого внимания требуют к себе подошвенные мышцы стопы, выполняющие рессорную функцию. Наиболее эффективным средством развития этой группы мышц является упражнение под названием «гусеница». В интервалах отдыха между упражнениями локального воздействия и после их окончания необходимо также выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц. В спринтерском беге спортсмен, передвигаясь от старта к финишу, выполняет определенную работу. Поскольку, в процессе бега ни вес спринтера, ни длина дистанции не меняются, работа остается величиной постоянной. Меняется лишь время, за которое спринтер пробегает дистанцию. Временем же определяется мощность: чем быстрее спортсмен преодолевает дистанцию, тем выше проявленная им мощность. Фактор времени является одним из главных при оценке качества выполнения большинства упражнений, в том числе и силовых. Все силовые упражнения, если они выполняются подряд несколько раз, целесообразно

хронометрировать, т.к. это даст возможность взять под контроль, проявленную при той или иной работе мощность.

Технология использования средств силовой тренировки

При выполнении силовых упражнений целесообразно соблюдать ряд правил:

- упражнения с отягощениями проводить перед упражнениями в преодолении собственного веса;
- силовые упражнения выполнять сериями. В каждой серии - не более 5 подходов. В каждом подходе, при выполнении упражнений общего воздействия, - не более 10 повторений, а локального воздействия - не более 30;
- отдых между сериями 10-15 минут, а между подходами - 3-4 минуты;
- при выполнении упражнений скоростной направленности фиксировать время, а в прыжковых упражнениях измерять дальность или высоту прыжков.

В качестве примера приведем тренировку в приседаниях со штангой на плечах. Для развития «быстрой» силы используются приседания со штангой весом в половину от собственного веса спортсмена.

- в каждом подходе – 10 приседаний на время;
- в каждой серии – 5 подходов;
- количество серий в одном занятии – не более 2;
- отдых между подходами 3-4 минуты, между сериями 12-15 минут.

Хорошим показателем считается, если спринтер в одном из подходов 10 приседаний выполнит менее чем за 10 с. В тренировке, где стоит задача развить максимальную силу, первый подход выполняется с весом, равным весу спортсмена. Количество приседаний в первом подходе – 6. В дальнейшем с каждым подходом вес штанги увеличивается на 10 кг (у женщин на 5 кг), а количество приседаний уменьшается на 1. Отдых между подходами не более 5 минут. Всего за тренировку выполняется 6 подходов и 21 приседание. По мере развития максимальной силы следует увеличить стартовый вес штанги, что при соблюдении данной схемы упражнения приведет к увеличению веса в однократном приседании. Когда вес однократного приседания достигнет двойного веса спринтера, можно считать, что максимальная сила у данного спортсмена находится на достаточном уровне.

Объем и интенсивность силовой тренировки

За объем принимается количество проделанных упражнений и суммарный вес отягощения. Если, к примеру, спринтер в тренировке выполнил 100 приседаний с весом в 70 кг, то объем выполненной им работы равен 7 тоннам. Если упражнения выполняются без отягощения (прыжковые упражнения), то объем выполненной работы равен общей сумме отталкиваний.

Интенсивность силовой тренировки определяется, прежде всего, временем выполнения упражнений и продолжительностью отдыха между подходами и сериями. В прыжковых упражнениях интенсивность определяется достигнутым результатом. Объем силовых упражнений с отягощениями следует наращивать постепенно. Практика подсказывает, что прежде чем приступить к упражнениям для развития максимальной, или «быстрой» силы, следует определенное время уделить силовым упражнениям с умеренными отягощениями и с пониженной интенсивностью. Постепенно, наращивая величину отягощения или увеличивая скорость выполнения упражнений, спринтер может перейти к совершенствованию как максимальной, так и «быстрой» силы. Втягивание в силовую тренировку требует не менее двух микроциклов общего этапа подготовки. В дальнейшем объем и интенсивность силовой тренировки соотносятся друг с другом, как конкурирующие факторы. Если есть заинтересованность в увеличении интенсивности, то объем следует уменьшить или, в крайнем случае, оставить на прежнем уровне. Если же необходимо увеличить объем силовых упражнений, то их интенсивность следует снизить.

По мере приближения к концу подготовительного периода, силовая тренировка трансформируется из режима развивающих упражнений в режим поддержания достигнутых силовых качеств на определенном уровне. Наступает время переноса силовых качеств в основное упражнение, т.е. в спринтерский бег. Здесь, как правило, предпочтение отдается упражнениям повышенной интенсивности, которые выполняются в небольших объемах.

Тренировка бегунов на средние и длинные дистанции, обучающихся в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основные средства и методы физической и технической подготовки бегунов на средние и длинные дистанции

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Спортивный результат в беге определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, должна сопровождаться развитием гибкости – важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей – именно их развитию – уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годового цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годового цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполненных бегунами на средние, длинные дистанции, от этапа начальной спортивной специализации до этапа спортивного совершенствования. Для этапа высшего спортивного мастерства характерным является стабилизация объемов на высоком уровне или волнообразное его изменение при повышении интенсивности нагрузок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на учебно-тренировочном этапе, а также этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 170 ± 5 уд./мин. С увеличением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС 185 ± 10 уд./мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней тренировки. По мере роста квалификации бегунов количество соревнований возрастает и меняется их характер. Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его

завышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

Технико-тактическая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты в беге на средние и длинные дистанции, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовленность.

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

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и

голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удержать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 м с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов. В таблице 12 приведены наиболее распространенные на данном этапе подготовки ошибки в технике бега по дистанции и рекомендуются упражнения для их устранения.

Таблица 12

Ошибки при беге по дистанции и рекомендации по их исправлению

№ п/п	Ошибка	Упражнения для устранения ошибки	Методические указания
-------	--------	----------------------------------	-----------------------

1	Непрямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке, «тропинке» шириной 20-25 см; бег по линии	Смотреть вперед
2	Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками	Бег прыжками на отрезках 60-80 м
3	Недостаточно высокое поднимание бедра	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100 см набивные мячи или какие-нибудь другие предметы	Длина отрезков 50-60 м. Упражнение следует выполнять в форме соревнования на двух параллельных дорожках. Необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся не подседали на опорной ноге и не откидывали туловище назад. Упражнение можно выполнять и без предметов на дорожке
4	Закрепощенность плечевого пояса (недостаточное «скручивание» по оси плеч и оси таза)	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 60-80 м.

Тактическая подготовка бегунов

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

1. показ запланированного результата;
2. выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
3. выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня, масштаба). Для высококвалифицированных спортсменов в большинстве соревнований ставится третья цель.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу лидером и внимательно следит за всеми

конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т.п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения.

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

Для выполнения нормативов II и III спортивных разрядов, как правило, график бега составляется с постепенным снижением скорости.

Для достижения I спортивного разряда, норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции, быстрым финишем.

Типовые недельные циклы

В процессе многолетней подготовки бегунов на средние и длинные дистанции используются недельные циклы. Последовательность применения микроциклов отражена в планах-схемах подготовки обучающихся в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. *Втягивающий* - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.

2. *Развивающий* - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т. е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

3. *Скоростно-силовой подготовки* - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте.

Объем общего бега - 40-45 км.

4. *Разгрузочный* - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега - 35-40 км.

5. *Стабилизирующий, или интенсивный* - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

6. *Предсоревновательный* - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

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

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

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения околосесячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для юных спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой, приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3-4 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства

Программный материал в группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства представлен пятью вариантами модельных недельных тренировочных программ (таблица 13). Из этих программ составляются блоки для каждого этапа подготовки.

Интенсивность бега в каждой модельной программе может изменяться в зависимости от задач, решаемых на этапе.

Суммарные объемы недельных программ представлены в планах-схемах годовых циклов.

Общеподготовительный этап

Задачи: повышение уровня ОФП и функциональной подготовленности.

Используется 1-я модельная тренировочная программа.

Специальный подготовительный этап

Задачи: развитие специальных физических качеств, техническая подготовка.

Используются 1-я, 2-я, 3-я модельные тренировочные программы.

Зимний соревновательный этап

Задачи: совершенствование техники барьерного бега, достижение максимальной скорости гладкого бега.

Используется 5-я модельная тренировочная программа.

Общеподготовительный этап

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование техники барьерного бега, повышение уровня специальной выносливости.

Используется 2-я модельная тренировочная программа.

Специальный подготовительный этап

Задачи: повышение уровня скорости в барьерном и гладком беге, повышение уровня выносливости в барьерном беге.

Используются 3-я и 4-я модельные тренировочные программы.

Летний соревновательный этап

Задачи: совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости.

Используются 4-я и 5-я модельные тренировочные программы.

Специальный подготовительный этап

Задачи: повышение уровня физических качеств, специальной выносливости, техники барьерного бега.

Используется 2-я модельная тренировочная программа.

Этап основных соревнований

Задачи: достижение максимальных и стабильных результатов, реализация уровня готовности, совершенствование технической и тактической подготовленности.

Используются 4-я и 5-я модельные тренировочные программы.

Таблица 13

МОДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ БЕГУНОВ НА 100 М С/Б, 110 М С/Б

1-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
Понедельник	1	Общезначительная и функциональная подготовка	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м х 4-6 Ускорения 80 м х 3-4 Барьерные упражнения - 20 мин Бег с барьерами 3-4 б х 4-5, 5 шагов, юн. - 100 см, дев. - 76,2 см Упражнения с набивными мячами - 15 мин Прыжковые упражнения - 70-100 отталкиваний
Вторник	1	Специальная выносливость, силовая подготовка	Разминка - 20-30 мин Беговые упражнения - 60 м х 3-4 Ускорения - 80 м х 3-4 Повторный бег - 150 м х 3-6, 80% Упражнения с отягощением Упражнения для брюшного пресса и спины - 5 подходов
Среда	1	Общая и специальная выносливость	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 4-5 Ускорения - 80 м х 3-5 Повторный бег - 300 м х 2-4, 80% Спортивные игры - 45 мин

Четверг	1	Общезфизическая подготовка	Разминка - 20 мин ОРУ – 40 мин Упражнения для брюшного пресса и спины - 5 подходов Упражнения для развития гибкости и на расслабление
Пятница	1	Скоростно-силовая подготовка, техническая и силовая подготовка	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м х 3-4 Ускорения - 80 м х 3-5 Барьерные упражнения - 15 мин Бег с барьерами - 4-6б х 4-6, 5 шагов, юн. - 91-100 см, дев. - 76,2 см Повторный бег - 100 м х 4-8, 80-85% Упражнения с отягощением
Суббота	1	Общая выносливость, ОФП	Кросс - 20-30 мин Упражнения с набивным мячом 60-80 бросков Прыжковые упражнения 80-150 отталкиваний
Воскресенье		Отдых	

2-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
Понедельник	1	Скоростно-силовая подготовка, техническая подготовка	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м х 3-5 Ускорения - 80 м х 3-4 Спринт на отрезках 30-40 м, 90% Упражнения с барьерами - 15 мин Бег с барьерами - 1-3 б х 10,3 шага, юн. - 100 см, дев. - 84 см Прыжки с/м - одинарный, тройной Метание ядра - 10-15 бросков
Вторник	1	Скоростная выносливость	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м х 4-5 Ускорения - 80 м х 3-5 Повторный бег - 100 м х 3-5, 85-90% -150 м х 1-3, 90% Медленный бег - 4-6 мин
Среда	1	Скоростная выносливость, техническая и силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3-4 Ускорения - 80 м х 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег - 5-6 б х 8-10 - 3 шага, юн.- 100 см, дев. - 84 см Повторный бег - 200 м х 2-4, 85-90% Упражнения с отягощением Прыжки с/м - десятерной
Четверг	1	Общая выносливость ОФП	Разминка или игры - 30-40 мин ОРУ

	2	Активное восстановление	Повторные пробежки - 100-120 м x 4-6 Бассейн, сауна
Пятница	1	Специальная выносливость, техническая и силовая подготовка	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м x 4 Ускорения - 80 м x 3-4 Упражнения с барьерами - 15 мин Барьерный бег - 7-10 б x 4-6 - 3 шага, юн. - 100 см, дев. - 84 см Повторный бег - 250 м x 3-6, 85% Упражнения с отягощением
Суббота	1	Общая выносливость, ОФП	Кросс - 20-30 мин ОРУ Прыжковые упражнения - 80-100 отталкиваний Упражнения на гибкость и на расслабление
Воскресенье		Отдых	

3-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
Понедельник	1	Техническая и беговая подготовка, ОФП	Разминка - 20 мин Беговые - 50 м x 4 Ускорения - 50 м x 3-4 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег- 3 б x 3-4, 6-7 б x 4-6 юн. - 100-106 см, дев. - 84 см Повторный бег - 80-100 м x 3-5, 85% ОРУ Прыжковые упражнения - 60-80 отталкиваний
Вторник	1	Скоростная и скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м x 3-4 Ускорения - 60 м x 3 Старты - 15-20 м x 6-8, 95% Спринт на отрезках 40-60 м, 90% Упражнения с амортизатором (сгибатели, разгибатели бедра)
Среда	1	Скоростная выносливость, силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 4 Ускорения - 60 м x 4 Барьерные упражнения - 15 мин Повторный бег - 200 м x 3-6, 85% Упражнения с отягощением
Четверг	1 2	Общая выносливость, ОФП Активное восстановление	Разминка - 30 мин ОРУ Пробежки по траве 100-150 м x 5-8 Прыжковые упражнения - 100-150 отталкиваний

			Бассейн, сауна
Пятница	1	Специальная выносливость, техническая и скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 3 ускорения - 60 м x 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег- 6-8-10 б x 6-8, юн. - 100 см, дев. - 84 см Упражнения с отягощением
Суббота	1	Специальная выносливость, СФП	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 50 м x 2-3 Ускорения - 60 м x 2-3 Повторный бег - 250-300 м x 3-5,85% Прыжковые упражнения - 100-150 отталкиваний Упражнения на гибкость и на расслабление
Воскресенье		Отдых	

4-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
Понедельник	1	Специальная скоростная подготовка, техническая и скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 4 Ускорения - 60 м x 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег (низкий старт) юн. - 100 см, дев. - 84 см до 5 б x 6-10 Спринт с ходу до 60 м x 3 б, 90% Прыжковые упражнения 80-120 отталкиваний Упражнения с ядром - 15 бросков; с мячом - до 50 бросков
Вторник	1	Техническая подготовка	Разминка- 30 мин Беговые упражнения - 50 м x 4 Ускорения - 60 м x 3 Барьерные упражнения - 20 мин Бег с барьерами - 6-8 б x 4-6, юн. - 106 см, дев. - 84 см Повторный бег - 100-120 м x 4-6, 95%
Среда	1	Скоростная выносливость	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 3 Ускорения - 60 м x 4 Повторный бег - 120-150 м x 4-6, 90-95% Многоскоки длинные - 80-100 отталкиваний
Четверг	1 2	Специальная выносливость Активное восстановление	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м x 3 Ускорения - 60 м x 4 Барьерные упражнения - 20 мин Пробежки по траве - 100 м x 3-6, 80% Бассейн, сауна

Пятница	1	Скоростная выносливость, техническая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 3 Ускорения - 60 м x 3 Барьерный бег - 8-10 б x 6-8, юн. - 106 см, дев. - 84 см Повторный бег - 200-250 м x 2-4, 85% Многоскоки - 100-150 отталкиваний
Суббота	1	Скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 4-5 Ускорения - 60 м x 4-5 Метания: юн. - 10-15 бросков ядра, дев. - 60-70 бросков мяча Быстрая штанга
Воскресенье		Отдых	

5-я модельная тренировочная программа (соревновательная)

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
Понедельник	1	Скоростная подготовка, СФП	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 3 Ускорения - 60 м x 3 Спринт - старты по команде 10-15 м x 6-8 или 1-2 барьера Бег с ходу- 30-40 м x 4-6,95% Прыжковые упражнения 30-40 отталкиваний, 85% Упражнения на гибкость и на расслабление
Вторник	1	Техническая и скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 3 Ускорения - 60 м x 3 Барьерный бег со старта - 5-6 б x 3-4, 8-10 б x 2-3 Многоскоки на время - 20-30 отталкиваний Метание ядра, мяча - 10-15 бросков Упражнения для брюшного пресса и спины
Среда	1	Скоростная выносливость	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 3 Ускорения - 60 м x 3, 95% Повторный бег- 120-150 м x 2-3,95%
Четверг	1	Отдых или разминка для активизации процессов восстановления	
Пятница	1	Предсоревновательная разминка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 1-2 Ускорения - 60 м x 1-2

			Спринт до 20-30 м х 1-2, 95% Барьерный бег - 2 б х 1, 4 б х 1, 6 б х 1 Пробежки-100-110 м х 1, 95%
Суббота	1	Соревнование или контрольная тренировка, моделирующая соревнование	
Воскресенье		Соревнование или отдых	

Тренировка прыгунов, обучающихся в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства

Обучение технике видов легкоатлетических прыжков

В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения

Прыжки в длину с места и с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с места в длину на технику и на результат.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5, 7, 9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусках и в виси: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30, 40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Прыжки в длину с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись». Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1, 2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

Совершенствование техники видов легкоатлетических прыжков в группах совершенствования спортивного мастерства

Учебно-тренировочный процесс в перечисленных группах направлен на совершенствование и тренировку в избранных видах легкой атлетики. Он осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства, морально-волевых качеств, на основе современных научных данных о методике подготовки спортсменов.

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз (разбег, толчок, полет и приземление) и тренировка в прыжке избранным способом. Совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с толчком. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры, совершенствуя технику движений в полете. Прыжки с небольшого разбега, совершенствуя выбрасывание ног на приземление. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее. Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3-5 шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5-7 шагов без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, гимнастические снаряды). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др.

Практические занятия

Задачи и преимущественная направленность тренировки прыгунов в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники прыжков;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой прыжков и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

На 3-4-м годах обучения на учебно-тренировочном этапе задачи и преимущественная направленность тренировки таковы:

- совершенствование техники легкоатлетических прыжков;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным

факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В прыжках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

На этапах совершенствования спортивного мастерства происходит дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства на уровне передовых современных требований, достижение высокого уровня спортивной работоспособности. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этих этапах – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальной физической и технико-тактической подготовки, увеличивается объем соревновательной нагрузки.

Управление тренировочным процессом прыгунов в годичном цикле

Управление тренировочным процессом в рамках годичного цикла, который является частью системы многолетней подготовки спортсменов, осуществляется тренерским составом спортивной школы. Оно направлено на раскрытие индивидуальных возможностей спортсменов для достижения ими максимальных результатов в соревнованиях. Соревновательная деятельность выступает как целеобразующая, которой подчинены все составляющие компоненты учебно-тренировочного процесса.

Структура годового плана в основном сохраняется на всех этапах многолетней подготовки и связана с системой календаря спортивных соревнований разных уровней, с учетом конкретных условий, мест и определенными заранее сроками их проведения. Она может состоять в связи с утвержденным календарем из нескольких циклов (как правило, до трех), включая в каждом цикле полный набор периодов: подготовительного и соревновательного с их микроэтапами.

Четкое определение и выбор главных средств и методов подготовки, комплексное их планирование и применение в определенной последовательности, соотношении и сочетании на этапах годового цикла:

- *в общей физической подготовке:* от общей выносливости (беговой, силовой, прыжковой к специальной), разнообразия и запаса качеств (гибкости, координации и свободы движений, ловкости и здоровья) к использованию этих качеств в своем виде спорта;

- *в беговой подготовке:* от выносливости к скорости бега, быстроте (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) и свободе в движениях, контроль над свободой в быстрых движениях (сочетание длины и темпа шагов для создания максимума скорости) и к построению на этой основе быстрого ритмичного разбега;

- *в скоростно-силовой подготовке:* от абсолютной силы к относительной, быстрой, взрывной; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях к повышению градиента силы и мощности движений при рабочих амплитудах и траекториях движений: при отталкивании - до 30-350, при смене направления движения - в самом начале движения, все полнее реализуя структурный метод;

- *в прыжковой подготовке:* от прыжков с малых, средних разбегов (с доставанием и преодолением предметов) к прыжкам с большого и увеличенного разбега на результат, за ориентиры в яме.

Вариативность широко проявляется в сочетании утяжеленных, нормальных и облегченных условий выполнения упражнений, которые постоянно присутствуют в тренировке и значительно ускоряют процесс развития и совершенствования, особенно в технической подготовке. Одним из вариантов этого методического положения,

используемого в подготовке прыгунов, является эффект последствия, основанный на сочетании в одном занятии условий воздействий от утяжеленных к нормальным и к облегченным. Эта последовательность способствует формированию скоростных компонентов движений и особенно полезна при совершенствовании в технической подготовке и стремлении использовать новые качества для построения лучшего ритма прыжка.

Комплексное развитие качеств двигательной деятельности, лежащее в основе совершенствования техники прыжков, и ликвидация лимитирующих факторов при волнообразном характере динамики тренировочной нагрузки за счет изменения соотношений объема и интенсивности. Повышается вариабельность нагрузки (избирательность), на отдельных этапах и в микроциклах применяются ударные тренировочные нагрузки до 12-15 занятий (28-36 ч в недельном цикле) с числом повторений основных упражнений до 3,5 км острого (короткого) спринтерского бега, до 60 пробеганий по разбегу, до 30 прыжков с полного разбега и до 12 т в силовой подготовке и до 400 прыжков с отягощениями.

Постоянное совершенствование спортивной техники с более широким использованием структурного метода.

Оперативный текущий учет объема, интенсивности и времени выполнения тренировочных средств, показателей контрольных упражнений, тестирования и самочувствия, всесторонний анализ и поиск эффективности подготовки. Ежедневный и еженедельный учет, создание банка данных о тренировках спортсмена.

Таким образом, рассмотренные выше научно-методические положения раскрывают ту особую роль, которую играет в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов управление учебно-тренировочным процессом, включающим систему комплексного планирования с установлением целей и задач, контрольное тестирование, моделирование соревновательной деятельности, функциональной, физической и технической подготовки, повышение уровня сознательности спортсмена и создания устойчивого психологического состояния, воспитание и самовоспитание волевых качеств, саморегулирующая тренировка, самоконтроль и сознательное, грамотное, творческое, мотивированное отношение к подготовке - нагрузкам и восстановлению.

3.5.2. Теоретическая подготовка

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

Объем и содержание излагаемой темы определяется возрастом обучающихся. Чем старше спортсмен, тем глубже и полнее изучается учебный материал. По ходу изучения теоретических тем необходимо давать домашние задания по чтению как популярной, так и специальной литературы по легкой атлетике, периодически заслушивая сообщения обучающихся в виде краткой информации. Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

Как стать сильным, быстрым, ловким. Путь к силе, скорости, ловкости лежит только через занятия физической культурой. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у спортсменов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.

Развитие легкой атлетики в нашей стране и за рубежом. Исторические сведения о зарождении легкой атлетики как вида спорта. Основные этапы развития легкой атлетики в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкой атлетики. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, области, крае, городе и спортивном коллективе. Уровень достижений в легкой атлетике в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ). Легкая атлетика в системе спортивной школы. Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей и juniоров.

Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей. Высказывания о пользе физических упражнений Авиценны, Аристотеля, Гиппократ, Сократа, В. Гюго, И.П. Павлова, Л.Н. Толстого, А.П. Чехова. Физическая культура в личной жизни А.В. Суворова, А.П. Чехова.

С чего начинали спортивные звезды. Характеристика первоначальных результатов, роста, массы, динамики достижений по годам Д. Оуэнса, А. Мэрчисона, А. Хари, В. Борзова, К. Льюиса, Б. Джонсона, А. Игнатьева, А. Хуанторены, В. Маркина, А. Бейберса, Х. Рейнольдса, Б. Катберт, В. Рудольф, И. Шевиньской, Р. Штехер, Л. Кондратьевой, М. Кох, Э. Эшфорд, Ф. Гриффит-Джойнер, О. Брызгиной. Примеры, когда больным детям благодаря занятиям легкой атлетикой удалось восстановить здоровье и добиться выдающихся результатов.

Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях. Закаливание организма спортсмена.

Режим для школьников, занимающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

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

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

Этап начальной спортивной подготовки. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, создание условий для углубленной специальной спортивной тренировки, разносторонняя тренировка.

Сущность спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки легкоатлетов. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Основные виды подготовки спортсмена. Нравственное формирование личности спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Основные направления спортивной психологии. Личность спортсмена. Мотивы спортивной деятельности. Волевые качества спортсмена. Саморегуляция. Психологические аспекты спортивной деятельности, в технической и тактической подготовке, в психологической подготовке к соревнованиям. Роль тренера. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Особенности развития быстроты и частоты движений. Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений.

Построение тренировки спортсменов в макро-, мезо- и микроциклах. Динамика объемов нагрузок на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, скоростную и общую выносливость. ОФП в годичном цикле у спортсменов различной квалификации, ее коррекция с учетом индивидуальных особенностей каждого легкоатлета группы. Типы мезо и микроциклов тренировки, их структура. Характеристика этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, выбор оптимального варианта для каждого спортсмена группы.

Ведение и анализ спортивного дневника. Обоснование необходимости ведения дневника, его форма и содержание. Выявление слабых сторон подготовленности каждого занимающегося группы на основе анализа выполненной работы, данных тестирования и спортивных результатов. Оценка степени переносимости тренировочных нагрузок. Управление психическим состоянием в ходе тренировок и соревнований. Ориентиры объемов работы на предстоящий сезон с учетом анализа тренировочных нагрузок за прошлые годы.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности легкоатлетов.

Периодизация спортивной тренировки. Характеристика многолетней тренировки спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного и соревновательного.

Планирование и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов. Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрации тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

Спортивные соревнования. Значение спортивных соревнований. Правила соревнования. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация

соревнований по легкой атлетике (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью физических нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС.

Обоснование спортивной тренировки. Зависимость спортивного результата от уровня развития физических качеств, состояния вегетативной системы, нервно-мышечного аппарата и энергетики мышечной деятельности.

Основы техники избранного вида легкой атлетики. Изучаются основы техники конкретного вида легкой атлетики в зависимости от специализации: бега на короткие дистанции, бега на средние и длинные дистанции, барьерного бега, прыжков.

3.5.3. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- понимание задач на предстоящих соревнованиях;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим выступлением;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый атлет испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предстартовая лихорадка;
- предстартовая апатия;
- состояние самоуспокоенности.

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

- спортсмен не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

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

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

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления атлета в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

3.6. Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Большой воспитательный заряд несет использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая школьников на практике совершенствоваться всесторонне, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказали о большой любви к таким физическим упражнениям, как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, привязанности к шахматам. Такая многосторонность интересов возможна лишь при тесно спрессованном и рационально организованном рабочем дне.

В ситуациях соревновательной деятельности и тренировки, когда требуется проявление воли и решительности, в доверительной обстановке тренером могут использоваться примеры, сравнения, аналоги из боевого прошлого нашей страны.

Достоинны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов - членов сборной команды страны предвоенного периода. Александр Канаки, Павел Шорец, Дмитрий Иоселиани, Исай Папков, Иван Чебуркин, Георгий и Серафим Знаменские, Моисей Иванович, Григорий Ермолаев, Леонид Митропольский, Али Исаев, Борис Бутенко - рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов

высоких нравственных качеств. Пример спортивного трудолюбия, умения достигать поставленной цели, несмотря на большие трудности, связанные с ранениями, продемонстрировали после войны И. Папков, установивший в спортивной ходьбе два рекорда мира и восемь рекордов СССР, и А. Канаки, ставший рекордсменом СССР в метании молота.

Заметное воспитательное воздействие на легкоатлетов оказывает участие в соревнованиях памяти героев Великой Отечественной войны, посещение мест их захоронений или музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество - умение говорить правдиво и справедливо поступать - должно формироваться у учащейся молодежи повсюду: в семье, школе, спортивной секции. Коллектив, в котором царит открытость и справедливость, располагает школьников к обсуждению многих событий, фактов, не имеющих прямого отношения к спортивной деятельности. В этих условиях, по мнению В.А. Сухомлинского, беседы на моральные темы, разъяснение этических понятий, задушевные индивидуальные разговоры с учащимися – необходимейшее звено в правильном формировании нравственных качеств личности. И, наоборот, если система словесно-нравственных знаний не подкрепляется практическим опытом жизнедеятельности коллектива и отношений с товарищами, возникает ситуация отрыва от деятельности, формальное усвоение этической информации. Необходимо органичное единство нравственно воспитывающего слова и жизненных ситуаций коллектива, в которых практически формируется нравственный опыт школьника.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближенно к действительности, так как на последующих тренировках каждый спортсмен группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны. Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С. Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер. Какие же качества должен формировать у себя спортивный наставник, с тем чтобы обеспечить максимальную отдачу и в воспитательном, и в спортивном отношении? Основой подготовки должны быть глубокие знания теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, анатомии и физиологии, биохимии. Знания по этим дисциплинам необходимо постоянно накапливать и систематизировать, учиться трансформировать их общие закономерности в практику спортивной тренировки. И конечно же, нужно глубокое знание своей спортивной специализации - легкой атлетики - как предмета и как вида спорта. Будущий тренер должен быть патриотом своей страны, обладать активной жизненной позицией, соединять в себе слово и дело, убеждения и поступки.

Выдающимся тренерам присущ творческий поиск новых путей, средств, методов, большое трудолюбие. Они постоянно следят за новинками литературы в различных областях знаний, пытаются внедрить в процесс тренировки все новое, передовое. Не ограничиваясь этим, такие специалисты постоянно экспериментируют. Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов. Честность и справедливость в отношениях с учениками, коллегами, соперниками учеников. Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем ученикам, исключаящие панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот далеко не полный перечень

качеств, на основе которых формируется авторитет тренера. Следует учесть, что авторитет приобретается со временем; молодые же тренеры иногда стараются завоевать его сразу, жесткими мерами.

Планируя воспитательную работу со спортсменами, желательно учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого занимающегося в группе.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 14.

Таблица 14

Календарный план воспитательной работы

№ 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, принятой в виде спорта; - 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	В течение года
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	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
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, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией,	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов	В течение года

3.7. Восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых 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 тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. 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 тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

В группах начальной подготовки 1-го года обучения оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет особое значение. Здесь главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

В группах начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения, учебно-тренировочных группах, а также группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства большинством тренеров с целью восстановления успешно используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание. С целью восстановления необходимо также применять упражнения на расслабление. Они не только ускоряют течение восстановительных процессов, но и помогают обучить легкоатлета произвольному управлению нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега и прыжков, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

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 нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологическое восстановление в группах начальной подготовки достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Для спортсменов всех возрастов главным средством восстановления и повышения работоспособности является питание. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение имеют в период роста продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей.

Большое значение имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и ее быстрое и хорошее усвоение.

Со 2-го года обучения на этапе начальной подготовки с целью восстановления широко используются и различные виды массажа, сауна, душ, ванны.

Душ необходимо применять после тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа - положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами.

Ванны рекомендуется принимать сразу после тренировки с температурой воды 36-38° С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин под теплым душем или в теплой ванне (35-38° С).

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок. Полезно свободное плавание в течение 20-25 мин (ЧСС 120-130 уд./мин), плавание на спине, брассом, кролем или простое купание.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, в отдельных случаях используются фармакологические средства. Скутамил Ц (0,5-1 таблетка вечером) принимается при повышенном мышечном тонусе. Улучшает эластичность мышц прием витамина Е (2-3 драже в день в течение 3-5 дней). После объемных нагрузок, когда наблюдается гипертонус мышц, можно использовать трентал, нигексин, ксавин - 2-4 таблетки вечером.

Для ускорения восстановительных процессов рекомендуется использовать инозин (или рибоксин) по 3-4 таблетки в сутки.

В случае, когда тренировки проводятся на твердом грунте или имели место перегрузки, у бегунов часто появляются боли в области ахиллова сухожилия. Это объясняется микротравмами и воспалением волокон ахиллова сухожилия. В данной ситуации необходимо уменьшить тренировочные нагрузки и начать лечение. Назначается массаж с такими мазями, как опинопель, репарил, фенилбутазон. В «остром» периоде заболевания рекомендуется использовать УВЧ и электрофорез, а в последующем - ультразвук с лазонилом или капсолином. В дни разгрузки с целью восстановления применяются плавание и теплые ванны. В меню легкоатлетов включаются студни и желе, ускоряющие заживление хрящевой ткани, увеличивается прием каротина и аскорбиновой кислоты. Хороший эффект дает прием метилурацила по 4-6 таблеток в сутки в течение 5-7 дней.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов могут наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной

системы, отражающиеся на работоспособности легкоатлетов. В состоянии перевозбуждения можно рекомендовать прием в течение 3-5 дней настоя корня валерианы или травы пустырника с бромистым натрием. В более серьезных случаях используется рудотель, терален (по 1-2 таблетки в сутки в течение 2-3 дней) либо радедорм (по 1-2 таблетки на ночь, но не более 2 дней подряд). В состоянии угнетения хороший эффект дает применение в первой половине дня таких тонизирующих препаратов, как настойка лимонника или женьшеня, экстракт левзеи, пантокрин.

Необходимо помнить, что использование всех вышеприведенных медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

Описанные восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма легкоатлетов, которое тренер должен уметь оценивать.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В легкой атлетике комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль легкоатлетов в спортивной школе осуществляется силами врача в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту. Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC170.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования

ведутся в процессе тренировки. При этом ставится задача оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры легкоатлетов приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу углубленной тренировки в избранном виде спорта. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитывается интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану, либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Методы исследования зависят от возможностей медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

На этапе углубленной тренировки особое значение приобретает оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсменов методом повторных нагрузок, а также изучение динамики специальной тренированности. Необходимо вести строгое наблюдение за процессом восстановления после больших и максимальных тренировочных и специфических соревновательных нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лица, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят те, кто не имеет отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также имеющие незначительные, чаще функциональные, отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля легкоатлетов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносятся коррекция в планы тренировок.

В заключение следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки легкоатлетов, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

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

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

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 не предоставление 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.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 15.

Таблица 15

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

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Средства и методы проведения
	<p>Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы управления работоспособностью спортсмена; - характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; - фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. 	4	<p>Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, индивидуальные консультации спортивного врача, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств со спортсменами; семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.</p>
	<p>Профилактика применения допинга среди спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристика допинговых средств и методов; - международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; - международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; - негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье; - процедура допинг-контроля; 	6	<p>Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, индивидуальные консультации спортивного врача, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий.</p>

	- процесс управления результатом.		
	Антидопинговая политика и ее реализация: - Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; - антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; - руководство для спортсменов; - всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции; - принципы олимпийского движения, морально-этические аспекты применения допинга.	6	Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, консультации спортивного врача, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
	Итого:	16	

3.9. Инструкторская и судейская практика

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения в учебно-тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. На первом году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт преподавателю, знать и уметь выполнять специальные упражнения. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

На втором году обучения в учебно-тренировочных группах у занимающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике избранного вида легкой атлетики. Тренеру следует постоянно побуждать легкоатлетов к самоанализу движений во время любых специальных физических нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в разных легкоатлетических упражнениях будут не только тренер, но и сами занимающиеся.

На третьем году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи, помощника стартера и пр.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику избранного вида и других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Они

обязаны знать правила соревнований по бегу на короткие дистанции, бегу на средние дистанции, барьерному бегу, прыжкам, уметь вести протокол соревнований.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий обучающимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном вузе.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 16.

Таблица 16

План инструкторской и судейской практики

Группа	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся
Тренировочная	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.

	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап спортивного совершенствования	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Таблица 17

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1

Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2

Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях различного уровня.

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

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической и спортивной подготовки спортсмена.

Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

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

Таблица 18

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
			не более		не более	
1	Челночный бег 3x10 м	с	9,6	9,9	9,3	9,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
4	Прыжки через скакалку в	количество	25	30	30	35

	течение 30 с	раз				
5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1.	Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2	Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6

2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3.	Для спортивной дисциплины прыжки			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4.	Для спортивной дисциплины метания			
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5.	Для спортивной дисциплины многоборье			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6.	Уровень спортивной квалификации			
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1.	Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		260	230
2.	Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3.	Для спортивной дисциплины прыжки			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4.	Для спортивной дисциплины метания			
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
4.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5.	Для спортивной дисциплины многоборье			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
5.3.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6.	Уровень спортивной квалификации			
6.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мужчины	женщины
1.	Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00

1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
2.	Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	240
3.	Для спортивной дисциплины прыжки			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,0
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4.	Для спортивной дисциплины метания			
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
4.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5.	Для спортивной дисциплины многоборье			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
5.3.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6.	Уровень спортивной квалификации			
6.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Бондарчук А.П., Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Гагуа Е.Д., Тренировка спринтера / Е.Д. Гагуа. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. – 70 с.

3. Ершов В.Ю., Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие/ В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. – Великие Луки: Великолукская гор. тип., 2013. – 142 с.
4. Ершов В.Ю., Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике: учебно-методическое пособие для студентов специальности 022300 "Физическая культура и спорт" / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. – Великие Луки: Великолукская гор. тип., 2011. – 109 с.
5. Жилкин А.И., Лёгкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 464 с.
6. Зеличенко В.Б., Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Terra-спорт, 2000. – 240 с.
7. Ивочкин В.В., Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции / В.В. Ивочкин. – М.: ВНИИФК, 2003. – С. 86-89.
8. Лахов В.И., Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учеб.-метод. пособие / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. – М.: Сов. спорт, 2004. – 512 с.
9. Никитушкин В.Г., Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
10. Озолин Э.С., Спринтерский бег: учеб.-метод. пособие / Э.С. Озолин. - М.: Человек, 2010. – 175 с.
11. Полищук Д.В., Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / Д. В. Полищук. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 144 с.
12. Попов В.Б., 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. - М.: Terra-спорт: Олимпия Пресс, 2002. – 207 с.
13. Пьянзин А.И., Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов / А. И. Пьянзин. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2004. – 369 с.
14. Сафронов Е.Л., Легкоатлетические прыжки: учеб. Пособие / Е.Л. Сафронов. - Смоленск, 2011. – 93 с.
15. Седых Л.А., Первые шаги к успеху: пособие для начинающих тренеров по спринту и барьерному бегу: учеб.-метод. пособие / Л. А. Седых, Т. Л. Ворохобко, М. А. Самсонов. - Санкт-Петербург, 2011. – 84 с.
16. Селуянов В.Н., Подготовка бегуна на средние дистанции: учебное пособие / В.Н. Селуянов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 103 с.
17. Тер-Ованесян И.А., Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. - М.: Terra-спорт, 2000. – 127 с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
3. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
4. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
5. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
6. Всероссийская федерация легкой атлетики России - <http://rusathletics.info>