

Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия)
Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия)
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва
в с. Намцы им. Н.С. Тимофеева»

ПРИНЯТА
на тренерском совете
Протокол № 01
« 12 » сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ РС(Я) «РСШОР в с. Намцы
им. Н.С. Тимофеева»
С.П. Ядрихинский
« 12 » сентября 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки - 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 9 лет и старше.

2022 год

Прошито, пронумеровано
на 13 листах
М.П.



I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкой атлетики (утв. приказом Министерства спорта РФ №673 от 20.08.2019 г., зарегистрировано Минюсте РФ 20.09.2019 №55992) (ред. от 16.02.2015 № 133), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
7. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта легкой атлетики, зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 6 июня 2013г № 28699);
8. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных

мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);

9. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;

10. Правила вида спорта легкая атлетика;

11. Устав учреждения, локальные акты, регулирующие деятельность школы;

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТЭ (СС)), совершенствования спортивного мастерства (ССМ); распределение объемов учебно-тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса легкоатлетов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы (до 8 лет и более лет). Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлетов и предполагает решение следующих основных задач на каждом из этапов спортивной подготовки:

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 учебно-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 региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

Легкая атлетика - популярный и наиболее массовый вид спорта входит в программу летних Олимпийских игр. Это объясняется тем, что легкая атлетика доступна (занятия не требуют дорогостоящего оборудования и могут проводиться в лесу, в парке, на школьном стадионе) и имеет:

- оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения разносторонне влияют на организм человека: на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);
- воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);
- прикладное значение (как одно из средств, входит в состав подготовки практически всех армий мира и других силовых подразделений);
- образовательное значение (в процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.).

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности (44 разновидности, 24 для мужчин и 20 для женщин).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта легкая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта легкая атлетика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

1.3 Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов учебной тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки,

соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине;
- учебно-тренировочный процесс;
- соревновательный процесс;
- оптимизирующую систему сопровождения учебной тренировки.

Настоящая программа охватывает четыре этапа многолетней подготовки:

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

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, разносторонняя физическая подготовка. Длительность 3 года. Возраст - 9-11 лет.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы. Длительность 5 лет. Возраст - 12-16 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Длительность - без ограничений. Возраст - с 14 лет.

Этап высшего спортивного мастерства - до достижения занимающимися, не входящими в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, возраста 15 лет, без ограничений по продолжительности – для лиц, состоящих в указанных списках.

Основные элементы спортивной подготовки.

Тренировка (учебно-тренировочным процессом или спортивной подготовкой) -

педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды подготовки.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине. *Тактической подготовкой* называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон учебной тренировки.

Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).

ОФП - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психологопедагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) на этапе начальной подготовки:

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

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «легкая атлетика»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

1.4 Основные формы тренировочного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах);

инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов учебной тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла учебной тренировки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима учебных тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

1.5 Структура Программы

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение;

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении учебно-тренировочных занятий в организации. На этапах совершенствования спортивного мастерства Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания учебно-тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней тренировки в легкой атлетике представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых учебно-тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая учебно-тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических учебно-тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки легкой атлетике определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкой атлетике. Целью спортивной подготовки легкоатлета является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей легкоатлета и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки легкоатлета находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности легкоатлета. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта легкой атлетике.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость ЭНП – 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

Нормативная продолжительность УТЭ – до 5 лет (при этом целесообразная продолжительность занятий на УТЭ – не менее 3 лет).

В группы УТЭ могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 12 лет. Предельный возраст для зачисления в группы на УТЭ – 14 лет

Минимальная наполняемость групп на УТЭ – 8 человек. При этом устанавливается, что списочный состав групп не должен превышать:

- первый год подготовки – 12 человек;
- второй год подготовки – 11 человек;
- третий год подготовки – 10 человек;
- четвертый год подготовки – 9 человек;
- пятый год подготовки – 8 человек.

При отсутствии общих нормативных показателей целесообразная продолжительность занятий на ЭССМ и ЭВСМ определяется администрацией ГБУ РС(Я) «РСШОР в с.Намцы им.Н.С.Тимофеева», с учетом специфики имеющихся условий и решаемых задач спортивной подготовки тех или иных занимающихся на индивидуальной основе. В соответствии с требованиями ФССП для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на ЭВСМ, не ограничивается.

В группы ЭССМ могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 14 лет, в группы ЭВСМ – по достижению возраста 15 лет. Предельный возраст для зачисления в группы на ЭССМ – 20 лет, в группы ЭВСМ – 25 лет.

Минимальная наполняемость групп на ЭССМ – 2 человека, на ЭВСМ – 1 человек. При этом устанавливается, что списочный состав каждой из таких групп не должен превышать соответственно человек и 3 человек.

Во всех случаях возраст кандидатов определяется как разность текущего календарного года и года рождения кандидата.

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

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

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением учебно-тренировочного совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.2 Система спортивного отбора

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкой атлетике;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

2.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки легкоатлетов по годам обучения. На основании учебно-тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица 2.

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

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап соверше нст- вова ния спортив ного мастерс тва	Этап высшего спортивно го мастерства
		До года	Свыш е года	До двух лет	Свыш е двух лет		
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	63-79	62-78	63-79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	15-20	12-17	11-16
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27		
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11

	(%)						
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	22-91	25-91	66-84	60-82	56-79	55-76
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41	10-20	8-17
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	62-78	62-78	63-79

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

	нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)						
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (ОФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в легкой атлетике.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборных соревнований комплектуют сборную, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта легкой атлетики следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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 соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

2.5. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки и режим учебно-тренировочной работы.

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов-легкоатлетов представлены ниже.

Таблица 4.

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	6	6	9	12	18	24

часов в неделю						
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

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы учебно-тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-легкоатлетов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы учебно-тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима учебно-тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях летнего спортивного лагеря по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

2.6. Структура годичного цикла спортивной подготовки легкоатлетов

Занятия планируют на каждые 52 недели (календарный год, спортивный сезон), включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в летнем спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

Для каждой группы занятия планируют на основе учебно-тренировочного плана, годовых графиков учебно-тренировочных занятий и настоящей программы. План-график годичного цикла представлен в методической части.

Годовой учебно-тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием учебно-тренированности юных спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику бега легкой атлетике.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня учебно-тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

2.7. Требование к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Спортивная экипировка, оборудование и инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 5.

Оборудование и спортивный инвентарь общего пользования

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для оттачивания	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 (2,8х2,8 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
Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин: метания, многоборье			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5-2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Таблица 7.

Обеспечение спортивной экипировкой на занимающегося

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	

				кол и чес тво	сро к экс плу ата ции (лет)	кол и чес тво	сро к экс плу ата ции (лет)	коли чест во	сро к экс плу атац ии (лет)	кол и чес тво	сро к экс плу ата ции (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	шту к	на занимаю щегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	шту к	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	шту к	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	шту к	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями (стипельчеза)	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для	пар	на занимаю	-	-	2	1	2	1	3	1

	метания копья		щегося								
1 3.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
1 4.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
1 5.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства

Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных легкоатлетов. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки легкоатлетов высокого класса.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".

Таблица 8.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Бег на короткие дистанции, прыжки, толкания ядра						
Общая физическая подготовка (ч)	236	203	150	126	159	200
Специальная физическая подготовка (ч)			107	168	253	349
Техническая подготовка (ч)	46	46	112	162	253	337
Участие в соревнованиях (ч)	-	6	19	38	66	99
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (ч)	24	24	42	62	103	137
Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	19	37	56	51
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	6	6	19	31	46	75

контроль (ч)						
Итого	312	312	468	624	936	1248
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
Общая физическая подготовка(ч)	237	237	234	258	188	212
Специальная физическая подготовка (ч)			56	94	280	424
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	3	19	38	66	100
Техническая подготовка (ч)	46	43	85	124	205	212
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (ч)	23	23	42	62	103	137
Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	14	24	47	75
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	6	6	18	24	47	88
Итого	312	312	468	624	936	1248

3.1.1 Учебно-тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки

Таблица 9.

Примерный учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки (час).

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Бег на короткие дистанции, прыжки, толкания ядра		
Общая физическая подготовка (ч)	221	215
Специальная физическая подготовка (ч)		
Техническая подготовка (ч)	46	46
Участие в соревнованиях (ч)	-	6
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (ч)	24	24
Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-
Медицинские, медико-биологические,	6	6

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)		
Итого	312	312
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Общая физическая подготовка(ч)	237	237
Специальная физическая подготовка (ч)		
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	3
Техническая подготовка (ч)	46	43
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (ч)	23	23
Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	6	6
Итого	312	312

Таблица 10.

**План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки легкоатлетов 1-го года начального этапа.**

Бег на короткие дистанции, прыжки, толкания ядра

Разделы спортивной подготовки	Месяцы года												Итого в год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Общая физическая подготовка													221
Специальная физическая подготовка	18	18	18	19	19	19	19	18	18	19	18	18	
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	46
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15
Участие в соревнованиях (ч)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	3				3								6
Итого	26	29	25	26	26	29	26	25	24	25	25	26	312

Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

Таблица 11.

Разделы спортивной подготовки	Месяцы года												Итого в год
	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Общая физическая подготовка	19	19	20	20	19	20	20	20	20	20	20	20	237
Специальная физическая подготовка													
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	46
Участие в соревнованиях (ч)													-
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	23
Инструкторская и судейская практика (ч)													-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)		2			2					2			6
Итого	25	27	26	26	27	25	26	25	26	28	25	26	312

Таблица 12.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки легкоатлетов начального этапа свыше года

Бег на короткие дистанции, прыжки, толкания ядра

Разделы спортивной подготовки	Месяцы года												Итого в год
	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Общая физическая подготовка													215
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	17	18	18	18	
Техническая подготовка	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	46
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	15
Участие в соревнованиях (ч)	2					2				2			6
Виды подготовки, не связанные с физической	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24

Разделы спортивной подготовки	Месяцы года												Итого в год
	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)													
Инструкторская и судейская практика (ч)													-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	3				3								6
Итого	30	26	25	24	28	27	26	25	24	27	26	24	312

Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

Таблица 13.

	Месяцы года												Итого в год
	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Общая физическая подготовка	19	19	20	20	19	20	20	20	20	20	20	20	237
Специальная физическая подготовка													
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	43
Участие в соревнованиях (ч)	1				1					1			3
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	23
Инструкторская и судейская практика (ч)													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)		2			2					2			6
Итого	26	27	26	26	28	26	26	24	25	28	25	25	312

Программный материал учебно-тренировочных занятий для групп начального этапа подготовки.

Физическая подготовка (общая физическая подготовка (ОФП)).

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекуты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Метания набивного мяча на дальность. Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов). Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития прыгучести, координации, быстроты. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении прыжковых, беговых упражнений. Упражнения для развития выносливости, упражнения на барьерах, со скакалкой.

Для примера приведен недельный микроцикл, имеющий основную направленность на приобретение всесторонней физической подготовки.

1-й день

1. Разминка (10 мин.)
2. Упражнения типа «зарядки» (10 мин.)
3. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (15 мин.)
4. Изучение техники прыжка в высоту с разбега способом «ножницы» (25 мин.)
5. Эстафета встречная 20 - 30 метров (10 мин.)
6. Упражнения комплекса ГТО (отжимания, подтягивания, подтягивания на низкой перекладине, упражнения на пресс и др.) (10 мин.)
7. Заминка (10 мин.)

2-й день

1. Активный отдых, самостоятельная работа

3-й день

1. Разминка (15 мин)
2. Общеразвивающие упражнения без снарядов (15 мин)
3. Изучение техники бега с низкого старта (20 мин)
4. Метание набивного мяча (10 мин)
5. Упражнения на гимнастической стенке (10 мин)

6. Бег в равномерном спокойном темпе (10 мин)

7. Заминка (10 мин)

4-й день

1. Отдых, восстановительные мероприятия

5-й день

1. Разминка (15 мин)

2. Специальные беговые упражнения легкоатлета (10 мин)

3. Изучение техники прыжка в длину (20 мин)

4. Эстафета - "Старт с выбыванием" (15 мин)

5. Упражнения комплекса ГТО (отжимания, подтягивания, подтягивания нанизкой перекладине, упражнения на пресс и др.) (10 мин)

6. Упражнения с набивным мячом (10 мин)

7. Заминка (10 мин)

6-й день

1. Игра - баскетбол (30 мин)

2. Упражнения на гибкость и растягивание (10 мин)

3. Акробатика (25 мин)

4. Игра - "Воробьи - Вороны" (15 мин)

5. Заминка (10 мин)

7-й день

1. Отдых

В учебной тренировке юных спортсменов следует широко применять все возможные разновидности подвижных игр, игр с элементами спортивных, различные варианты эстафет для воспитания физических качеств. "Смена мест", "Передача мяча над головой (под ногами)", "Эстафета в передаче футбольного мяча", "Встречная эстафета", "Передача мяча во встречных командах", "Встречная эстафета баскетболиста", "Челнок", "Старт с выбыванием", "Старты с мячами", "Охотники за утками", "Два огня", "Удочка", "Эстафеты с мячом".

Техническая подготовка

Бег на короткие дистанции

В беге на короткие дистанции успех во многом зависит от правильного и своевременно принятого старта. В спринте применяется низкий старт, позволяющий активно начать бег и сравнительно быстро приобрести высокую скорость. Применяются следующие три разновидности низкого старта:

1. Обычный старт. Одна нога становится от стартовой линии на расстоянии 20-25 см, а вторая - от первой на длину голени или на 30-40 см назад.

2. Сближенный старт. Одна нога становится от стартовой линии на такое же расстояние, что и в предыдущем случае, а вторая отставляется от первой на удалении всего на 15-20 см.

3. Растянутый старт. Расстояние между ногами сохраняется, но они несколько отодвигаются от стартовой линии. Это расстояние будет зависеть от индивидуальных особенностей бегунов, прежде всего от роста и длины ног.

Низкий старт принимается по команде «На старт!». По команде «Внимание!» бегун, разгибая ноги, плавно поднимает таз, передает тяжесть тела на руки и на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» бегун быстро снимает руки с опоры и производит отталкивание. Движения бегуна должны быть максимально быстрыми. Промедление на старте в дальнейшем наверстать почти невозможно.

На первых шагах бега после низкого старта, ввиду большого наклона туловища вперед, стопа становится на грунт ближе проекции центра тяжести тела. В дальнейшем, с уменьшением наклона туловища, длина шагов постепенно увеличивается. Затем каждый шаг увеличивается примерно на одну стопу. Нарастивание длины шагов заканчивается примерно к 7-8 шагу от старта, тут же происходит полное выпрямление туловища.

Методика обучения бегу на короткие дистанции

Занятия помимо повышения всестороннего физического развития школьников, должны обеспечить также занимающимся овладение современной техникой легкоатлетических видов.

При обучении технике бега на короткие дистанции решаются следующие задачи.

Задача 1. Создать правильное представление о технике бега.

1. Объяснение особенностей техники бега: положение на старте (разновидности низкого старта), выход со старта и стартовый разгон(положение туловища, длина шагов и т.д и т.п), бег по дистанции (особенности махового шага), финиширование.
2. Демонстрация фото- и кинограмм бега сильнейших легкоатлетов-бегунов на короткие дистанции.
3. Демонстрация бега преподавателем или одним из обучающихся, хорошо владеющим техникой бега.
4. Бег самих занимающихся.

Задача 2. Овладеть техникой заднего толчка и сочетанием его с движением маховой ногой в облегченных условиях.

1. Подскоки вверх на двух и одной ноге.
2. Бег толчками, с назначенным продвижением вперед.
3. Семенящий бег.

4. Бег с прыжками с акцентом на полное разгибание толчковой ноги и вынос бедра маховой ноги вперед-вверх.

5. Бег с ускорением.

Задача 3. Овладеть движением маховой ноги и техникой бега в целом.

1. Специальные беговые упражнения.

2. Бег с ускорением.

При выполнении специальных беговых упражнений нужно обращать внимание на высокий подъем бедра маховой ноги и мягкую ее постановку на землю с передней части стопы.

Обратить внимание занимающихся на эффективное выполнение бегового шага; желательно при беге с ускорением первые шаги делать с высоким подъемом бедра.

Задача 4. Совершенствовать движения толчковой и маховой ноги, овладеть техникой бега на средней скорости.

Специальные подводящие упражнения.

2. Равномерный бег в среднем темпе.

Перечень специальных подводящих упражнений должен соответствовать основной задаче. При беге с заданной скоростью нужно следить за правильным выполнением махового шага, выявлять ошибки и добиваться их исправления.

Задача 5. Овладеть техникой бега на повышенной скорости.

1. Специальные подводящие упражнения.

2. Равномерный бег со средней скоростью на дистанции 60-80 метров.

3. Бег с хода на 20-30 м.

Занятия зимой желательно проводить в коридоре или на специально оборудованной площадке. При выполнении упражнений обращать внимание на прямолинейность движения бегуна, на полное разгибание толчковой ноги и быстрый вынос колена маховой ноги вперед, на энергичную работу рук и т.д. При беге с равномерной скоростью ее следует набрать на первых 20 метрах, а на остальной части дистанции сохранить. При беге с хода длина предварительного разбега составляет 15-20м. Перед отметкой бегун должен набрать высокую скорость и поддерживать ее на всей основной дистанции.

Задача 6:

1. Бег с высокого старта. Исходное положение: встать на расстоянии 30-40 см от стены лицом в зал, правая (левая) нога впереди, другая отставлена назад и стопой упирается в угол, образованной стеной и полом; руки опущены вниз. По команде «Внимание!» согнуть в колене впереди стоящую ногу, несколько подать туловище вперед, согнуть в локтевом суставе разноименную руку вывести вперед, а другую отвести назад. Взгляд

должен быть направлен вперед - вниз. По команде «Марш!» быстро оттолкнется от стены сзади стоящей ногой и пробежать 10-15 м.

При занятиях на стадионе или на площадке для хорошего упора сзади стоящей ноги делать ямки глубиной 5-8 см. По команде «Внимание!» туловище подается вперед и может быть почти параллельно грунту, тяжесть тела приходится на впереди стоящую ногу. При выполнении упражнения длина шагов увеличивается постепенно и так же выпрямляется туловище.

2. Бег с полунизкого старта, с опорой о землю одной рукой. Исходное положение такое же, как в упражнении №1. По команде «Внимание!» ученик несколько больше сгибает впереди стоящую ногу, а разноименную руку опускает вниз и опирается пальцами в пол. По команде «Марш!» бегун быстро отталкивается сзади стоящей ногой и выбегает.

Обратить внимание на сохранение наклона туловища на первых шагах и постепенное выпрямление на последующих, а также на высокую частоту шагов и умеренное увеличение длины.

3. Изучение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Упражнение 3 выполняется группой без применения стартовых станков или колодок. В положении «На старт!» тяжесть тела равномерно распределяется на ноги и руки. Взгляд направлен вперед-вниз, плечи несколько выведены за площадь опоры. В положении «Внимание!» таз находится несколько выше плеч. Голова опущена. По команде «Марш!» быстро оттолкнуться от опоры и сделать беговой шаг.

4. Бег с низкого старта без применения стартовых колодок на 20-30 м.

5. Бег с низкого старта из колодок на 20-30 м.

Нужно ознакомить занимающихся со стартовыми колодками и станками, установкой из для принятия низкого старта различными вариантами. Повторить положения «На старт!», «Внимание!» с использованием стартовых колодок. При выходе с низкого старта следить за полным разгибанием толчковой ноги, постепенным увеличением длины беговых шагов, сохранением наклона туловища, энергичной работой рук и прямолинейностью бега.

Задача 7. Овладеть переходом из стартового разгона в бег по дистанции.

1. Старты по одному на 40-50 м.

2. Групповые старты на 50-60 м.

3. То же, с контролем времени.

При беге с низкого старта обратить внимание на положение туловища и длину шагов. При стартовом разгоне туловище полностью выпрямляется примерно к 15-18м.

Задача 8. Овладеть техникой финиширования.

1. В медленной ходьбе выполнить бросок на ленточку с наклоном туловища вперед.

2. То же, с увеличением скорости ходьбы.
3. Пролегание финишной линии медленно и быстро.
4. Бросок на ленточку во время медленного и быстрого бега.
5. Групповые пробежки на 30-40м с высокого и низкого старта с броском на ленточку.

Пробегать финишную линию на полной скорости. Броски на ленточку проводить с расстояния не более одного метра.

Задача 9. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции в целом

1. Специальные беговые упражнения
2. Ускорения на 60-80 м.
3. Индивидуальные и групповые пробежки с высокого и низкого старта на дистанции от 30 до 100 м.
4. То же, что и упражнение N 3 с контролем времени и т.д.

В процессе совершенствования техники, перечень специальных беговых упражнений уточняется для каждого занимающегося с учетом недостатков бега. При беге с низкого старта больше внимания обращать на положение туловища, мощность заднего толчка, движение маховой ноги. При беге по дистанции следить за прямолинейностью, положением туловища, головы, амплитудой движения маховой ноги, полным разгибанием толчковой и т.д. В зимних условиях невозможно обучать технике бега на 200 и 400 метров. Эта задача переносится весной и летом на стадионы, оборудованные круговыми беговыми дорожками.

При обучении технике бега на 200 и 400 м решаются следующие частные задачи: Главной задачей педагога – является своевременное выявление ошибок в технике бега обучающихся и быстрейшее их исправление.

Бег на средние и длинные дистанции

В основе современной техники бега на средние и длинные дистанции лежит способность быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений.

Техника бега – это зрительное восприятие внешней формы действий, а также качественное содержание движений бегуна, его умений затрачивать минимум усилий на продвижение вперед и включать в работу необходимые группы мышц.

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие в какой-то степени владеют техникой бега, т.е. умеют бегать. В связи с этим, прежде чем приступить к обучению технике бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и

определить их индивидуальные недостатки, это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние и длинные дистанции.

Существует определенная последовательность в обучении технике бега, одинаковая для всех возрастов.

Задача 1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции.

Решение этой задачи начинается с выявления индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80-100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега. Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, кинокольцовки, рисунки. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 5-100 м.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой.

Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Основным средством обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью.

В процессе обучения преподаватель должен помнить об основных требованиях к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

Задача 3. Обучить технике бега по повороту. Для обучения технике бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается

внутри дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости. Успешность обучения этой задачи во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег по виражу проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Обучение технике высокого старта начинают с демонстрации данного бега. Затем изучают основные положения бегуна по командам «На старт!»; «Марш!» и особенности стартового разгона. Группе занимающихся следует сразу изучить стартовые положения. По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Преподаватель просматривает всех учеников, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно.

На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие спортсмены успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной.

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции.

По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличивается.

Задача 5. Обучить технике финиширования. Финиширование — это бег на последних 10—15 м дистанции с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования проводится в форме рассказа о способах пересечения полосы финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Практическое обучение технике финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения. После усвоения навыка финишного броска в ходьбе можно переходить к его обучению в беге.

Задача 6. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере овладения основной и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Обучение технике видов легкоатлетических прыжков.

Прыжки в высоту с разбега. Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов, показ. Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп» (для 12-13-летних мальчиков). Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом. Прыжки через планку, постепенно повышая ее, с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте.

Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп».

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 брусьях 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. *Тройной прыжок с места.* Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

Прыжки в высоту с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» (девушки) и «фосбери-флоп» (юноши). Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» (девушки) и «перекат» (юноши). Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх с 3-5 шагов, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8-12 кг. Запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брусья) с 3-5 шагов в положение группировки над планкой. Имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге 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» (юноши). 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.

Тройной прыжок с разбега. Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию. Выполнение 1,2 и 3 «скачков» с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабой ногой с 3-5 шагов; овладение сочетанием «скачок» - «шаг» с 3-5 шагов и сочетанием «шаг»-прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Выполнение всего прыжка в целом с 3, 5,7 шагов разбега. Изучение техники отдельных частей тройного прыжка: «скачка», «шага», прыжка в длину и всего прыжка в целом с разбега в 3, 5 и 7 шагов. Определение длины, скорости и ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега.

Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например, 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т. д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др.

Техника толкания ядра

Держание снаряда. Ядро держат у надключичной впадины кистью правой руки (в дальнейшем будет рассматриваться техника движения для спортсменов, у которых сильнейшая рука — правая), на основных фалангах указательного, среднего и безымянного пальцев. Мизинец и большой палец придерживают снаряд сбоку. Локоть отведен в сторону-вперед.

Исходное положение. Метатель располагается в противоположной сегменту части круга, спиной по направлению последующего скачка. Вес тела равномерно распределен на правой стопе, левая нога отставлена назад на 0,5-1 ступню и касается опоры носком.

Туловище прямое, взгляд направлен прямо вперед. Левая рука поднята вверх-вперед и отведена немного в сторону.

Разгон-скачок. Скачок начинается с махового движения левой ноги в сторону сегмента за счет разгибания в тазобедренном и коленном суставах. В начале маха необходимо немного удержать тело над опорной ногой. В конце маха осуществляется быстрое разведение бедер. Таз посылается вперед за счет распрямления правой ноги в коленном суставе и переката ее с носка на пятку. Плечи в этот момент отстают от таза. При разведении бедер мышцы задней поверхности опорной ноги напряжены, что является условием для быстрого подтягивания ее голени и постановки на опору.

Финальное усилие. После принятия метателем двухопорного положения начинается фаза финального усилия. Правая нога, разгибаясь в коленном суставе и поворачиваясь налево, выдвигает таз вперед и продвигает его в сторону толкания. Это движение начинается со стопы путем поворота или разгибания ее на передней части. Важным условием здесь становится минимальная потеря приобретенной в скачке горизонтальной и вертикальной скорости. Коленный сустав левой ноги вначале немного сгибается, потом упруго удерживается в этом состоянии до поворота метателя в положение грудью по направлению толчка. Туловище и плечевой пояс в процессе поворота отстают от таза, это усиливает растягивание косых мышц живота. Вращательное движение ног и таза прекращается, когда его фронтальная ось занимает перпендикулярное направлению броска положение, а туловище и плечевой пояс продолжают активно поворачиваться до достижения грудью положения в сторону выталкивания ядра. Затем левая сторона тела метателя останавливается, и толчок снаряда выполняется мощным разгибательным движением правой руки в локтевом суставе синхронно с продвижением одноименного плеча вперед. Ось вращения системы «метатель—снаряд» в это время проходит через стопу левой ноги, левые части таза, туловища и левое плечо. Выталкивание снаряда осуществляется одновременно с выпрямлением левой ноги и туловища. Остановка левой части туловища способствует ускорению его правой части. Кисть правой руки активно воздействует на снаряд в момент его выпуска. Левая рука к этому моменту движется по направлению вверх-влево-вниз, что способствует большему растягиванию грудных мышц, участвующих в финальной фазе броска. Положение и движение головы обуславливаются взглядом, направленным в сторону броска.

Удержание равновесия. После выполнения броска метатель путем быстрой смены положения ног (перескоком) упирается правой стопой в сегмент и стремится, противодействуя инерции, сохранить равновесие и в соответствии с правилами соревнований удержаться в круге.

Высокий старт

Подготовительным этапом перед освоением высокого старта может служить выбегание из "падающей" позиции. Легкоатлет высоко поднимается на стопу и подает вперед плечи, не сгибаясь при этом в тазобедренных суставах. Таким образом он начинает «падать» вперед. При этом ему следует активно стартовать.

В начальном обучении любого спортсмена очень важен подробный разбор с бесконечным повторением каждой отдельно взятой стартовой команды. Чтобы успешно освоить выполнение высокого старта, на первых учебно-тренировках практикуют быстрое выбегание на небольшие расстояния (15-20 метров). Позже можно будет дистанцию увеличить до 30-40 метров.

Обучение технике высокого старта Спортсмены, особенно юные, должны привыкнуть к нахождению перед подачей команд на расстоянии за полтора-два метра до линии старта (не ближе). Когда тренер-преподаватель произносит команду «На старт», спортсмену следует толчковую ногу поставить всей ступней вперед, подведя носок к самой линии старта.

Маховая нога при этом устанавливается назад на половину шага и опирается на переднюю часть стопы. Ступни обеих ног располагаются параллельно относительно друг друга по траектории движения. При этом сильного мышечного напряжения быть не должно, стартовать нужно в легком раскрепощенном состоянии. Услышав команду «Внимание», легкоатлет переносит на другую ногу массу тела, сгибает ноги в коленях и наклоняется вперед туловищем. Руки при этом должны согнуться в локтях с выносом вперед той из них, которая противоположна толчковой ноге. Запомнить это важно, так как юные спортсмены способны перепутать положение рук. Как вариант, рука, будучи согнутой, может быть свободно опущена вниз.

Когда звучит команда «Марш», спортсмены начинают бег, используя в основном маховую ногу, которая согнута в колене. Техника бега с высокого старта подразумевает начало в виде активного движения, акцент в котором делается именно на маховую ногу. Первые шаги после линии старта влияют на набор бегуном максимальной скорости. Чтобы стартовать как можно лучше, следует производить их путем упругой постановки ступней под корпусом, сохраняя при этом стартовый наклон. Спустя какое-то время нужно выпрямить туловище и увеличить длину шага. Если предстоит бежать дистанцию более 400 метров, команда «Внимание» не подается. Чтобы отточить технику процесса выбегания при высоком старте, на учебно-тренировочных занятиях следует использовать процедуру старта и с двумя, и с тремя командами. Высокий старт в легкой атлетике, кроме того, возможен также с применением опоры или без таковой.

Низкий старт

При команде «На старт» бегун ногами должен упереться в колодки, а руки приставить к стартовой черте, при этом ему необходимо опуститься на колено ноги, расположенной позади. Такое положение называется «пятиопорным». Голова расположена параллельно корпусу, спина сохраняется ровной (некоторым спортсменам удобнее ее чуть согнуть). Руки следует выпрямить в локтях и расположить их немного шире плечей.

Взгляд должен быть направлен в точку, которая находится на расстоянии метра за стартовой линией. Опора кистей рук должна осуществляться на указательный и большой пальцы, саму кисть расположить параллельно стартовой линии. Опора стоп осуществляется на поверхность стартовых колодок, при этом носочная часть кроссовок касается беговой дорожки.

Во время команды «Внимание» спортсмен должен оторвать колено задней ноги от опоры и приподнять тазовую область примерно на 10 см выше уровня, на котором находятся плечи. В это же время плечи должны выдвинуться немного вперед, за стартовую линию и опереться на колодки и руки. Угол, под которым сгибаются ноги в коленных суставах, имеет важнейшее значение. Между бедром и голенью той ноги, которая опирается на переднюю колодку, угол должен быть 95-100 градусов, а между бедром и голенью задней ноги – 112-139 градусов. Между корпусом и бедром передней ноги угол должен составлять 18-26 градусов. Во время обучения низкому старту для правильного выбора углов обычно используются деревянные рейки или транспортер.

Техника барьерного бега

Основными признаками хорошей техники барьерного бега является не только быстрое и рациональное преодоление препятствий, но и быстрота, ритмичность, прямолинейность бега на дистанции, минимальные вертикальные колебания ОЦТ в момент перехода через барьер. Об уровне техники барьериста можно судить по разнице во времени пробегания дистанции с препятствиями и без них. Лучшие спортсмены мира в беге на 110 м с/б затрачивают на преодоление барьеров 1,8—2,0 сек, а на дистанции 400 м приблизительно 3 сек.

В технике барьерного бега на любой дистанции различают старт и стартовый разгон, переход через барьер и бег между барьерами.

Старт и стартовый разгон. Положение барьериста на старте аналогично положению бегуна на короткие дистанции. Расстояние до 1-го барьера в беге на 110 м с/б преодолевается за 7 или 8 шагов. В первом случае на старте впереди ставится маховая, а во втором случае толчковая (сильнейшая) нога. При восьмишаговом стартовом разгоне длина шагов примерно следующая: 65, 100, 135, 150, 165, 180, 195 и 180 см. Несколько

изменится она при семишаговом разгоне: 80, 125, 155, 185, 200, 215 и 200 см. Последний шаг должен быть на 10—20 см короче предыдущего, а место отталкивания должно находиться в 195—220 см от барьера.

В отличие от стартового разгона в спринтерском беге спортсменов, стартующий на 110 м с/б, уже к 10-му м должен принять почти нормальное беговое положение, с достаточно высоким расположением ОЦТ, обеспечивающим ему успешную «атаку» барьера.

Старт на 200 и 400 м с/б принимается так же, как и в гладком беге на эти дистанции. Колодки устанавливаются на вираже у наружного края дорожки. Очевидно, что, чем меньше высота барьера, тем более стартовый разбег будет приближаться к бегу на гладкой спринтерской дистанции. Особенно это касается бега на 200 м с/б, где небольшая высота препятствий (76,2 см) облегчает их преодоление. Расстояние от старта до 1-го барьера на 200-метровой дистанции обычно преодолевается за 10 беговых шагов: 60, 126, 162, 164, 185, 189, 195, 195, 190 176 еж и толчок на барьер за 197 см. На дистанции 400 м это расстояние преодолевается за 22 шага. Если в беге на 110 и 200 м с/б спортсмен стремится к моменту «атаки» 1-го барьера достигнуть максимальной скорости, то в беге на 400 м с/б — лишь оптимальной скорости, с тем чтобы поддерживать ее затем на всей дистанции. В связи с этим увеличение длины шагов в стартовом разгоне на длинной барьерной дистанции происходит до 13—14 шагов, а затем эта длина становится постоянной.

Бег на 100 м с/б предъявляет к спортсменкам высокие требования и дает известные преимущества высоким барьеристам.

Так же как мужчины в беге на 110 м с/б, женщины на 100-метровой барьерной дистанции преодолевают расстояние до 1-го барьера за 7 или 8 шагов. Примерная длина шагов при восьмишаговом стартовом разгоне такова: 60, 90, 120, 135, 150, 175, 190, 180 см и толчок на барьер за 200 см.

Бег на 200 м с/б, в связи с небольшой высотой препятствий (76,2 см) доступен более широкому кругу барьеристам. Сравнительно большое расстояние до 1-го барьера (16 м) позволяет спортсменкам достигнуть здесь большой скорости. Это расстояние преодолевается обычно за 10 беговых шагов: 50, 100, 125, 140, 150, 160, 165, 170, 175, 165 см и толчок на барьер за 190—200 см. В связи с тем, что в беге на 200 м (так же как и в беге на 400 м) половина дистанции пробегается по повороту, отталкиваться на барьер лучше правой ногой. В этом случае можно будет держаться ближе к бровке, не рискуя быть дисквалифицированным за перенос ноги или стопы вне барьера.

Переход через барьер. Для того чтобы обеспечить эффективное отталкивание и энергичную атаку барьера, последний шаг укорачивается на 15—20 см, а толчковая нога ставится на грунт ближе к проекции ОЦТ с передней части наружного свода стопы. На

приведенной кинограмме бега на 110 ж с/б видно, что «атака» барьера начинается с быстрого движения вперед-вверх согнутой в колене маховой ноги.

В заключительный момент отталкивания туловище и толчковая нога составляют одну прямую линию. Разгибая маховую ногу, спортсмен посылает вперед разноименную ей руку. Другая, согнутая в локте, рука отводится назад.

В безопорной фазе барьерного шага спортсмен значительно наклоняется вперед. Толчковая нога сгибается в колене и незамедлительно подтягивается к туловищу. Одновременно с этим маховая нога начинает активное движение вниз за барьер. При дугообразном перенесении толчковой ноги через барьер одноименная рука совершает встречное движение. Необходимо обратить особое внимание на синхронность и взаимосвязанность опускания маховой и перенесения через барьер толчковой ноги. Приземление выполняется недалеко от барьера: в 130—150 см (мужчины) и в 105—115 см (женщины) на переднюю часть стопы прямой ноги, которая затем опускается почти на всю стопу, слегка сгибаясь в коленном суставе. Для того чтобы ускорить начало бега между барьерами, нужно стремиться сохранить наклон во время приземления и активно переносить толчковую ногу.

В беге на 400 м с/б отталкивание совершается в 200—220 см от барьера. Туловище наклоняется вперед несколько меньше, а толчковая нога переносится через препятствие не столь высоко. На 200-метровой дистанции барьер преодолевается длинным беговым шагом.

Сравнительно небольшая высота препятствий позволяет сохранять ритм и координацию движений приближенными к гладкому бегу на короткие дистанции.

Бег между барьерами. Расстояние между барьерами в беге на 80, 110 м с/б преодолевается в 3 беговых шага. 1-й шаг бывает самым коротким, 2-й самым длинным и 3-й короче второго (на 15—25 см). Если учесть, что в беге на 110 м с/б приземление совершается в 140—155 см от барьера, то длина последующих шагов будет равняться примерно 175, 200 и 190 см. На дистанции 80 м с/б приземление происходит в 100—110 см за барьером. Длина же шагов равняется 150, 180 и 170 см. Несколько изменятся эти величины на дистанции 100 м с/б, где расстояние между барьерами больше на 50 см. Приземление здесь происходит в 110—120 см за барьером, а длина шагов составляет примерно 165, 190 и 180 см.

При беге между барьерами внимание спортсмена должно быть сосредоточено на поддержании высокого темпа и правильного ритма движений. Необходимо соблюдать прямолинейность бега, удерживать высокое положение ОЦТ и при спуске с барьера нацеливать себя на преодоление следующего препятствия.

На дистанции 200 м с/б у женщин расстояние. Между барьерами, равное 19 м, преодолевается за 9 беговых шагов, а у мужчин расстояние в 18 м 29 см — за 7 беговых шагов. Примерная длина шагов между барьерами такова: у женщин— 145, 170, 175, 180, 185, 185, 190, 180, 170 см и отталкивание на барьер за 195 см; у мужчин—170, 200, 220, 225, 225, 230, 220 см и отталкивание на барьер за 209 см.

Расстояние между барьерами в беге на 400 м с/б (35 м) преодолевается за 15 беговых шагов. Длина шага в этом случае в среднем равна 220 см. Место отталкивания находится на расстоянии 200—230 см от барьера, а место приземления в 100—125 см за ним. Высоквалифицированные бегуны, обладающие к тому же высоким ростом, пробегают расстояние между барьерами и в 13 шагов, а начинающие спортсмены — в 17 и 19 шагов. Даже опытным барьеристам трудно сохранить одинаковый ритм бега на всей дистанции. Поэтому, если на первой половине дистанции расстояние между барьерами пробегают за 15 шагов, то на второй — за 17 шагов или первую половину дистанции за 13 шагов, а вторую — за 15 шагов.

Тактическая подготовка.

Бег на средние и длинные дистанции.

Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации.

Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена.

Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими легкоатлетами мира.

Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с её спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена.

Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях.

Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и её основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований

Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях.

Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний.

Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства.

Бег на короткие дистанции, прыжки, толкания ядра.

Совершенствование способности распределения сил в процессе соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику соревновательной деятельности посредством моделирования соревновательной ситуации.

Формирование и совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена.

Изучение тактики соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира. Разработка индивидуальной тактической схемы соревновательной деятельности в соответствии с её спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена.

Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в учебно-тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях.

Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и её основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования

Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований. Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях
Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний

Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства.

Барьерный бег

Тактика барьерного бега — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня

физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по барьерному бегу — непосредственная. Естественно, вариантов тактики у барьеристов значительно больше, чем у прыгунов и метателей. В прыжках и метаниях, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

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

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

3.1.2 Учебно-тренировочный план и программный материал на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

Примерный учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (час).

Таблица 14.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
<i>Бег на короткие дистанции, прыжки, толкания ядра</i>		
Общая физическая подготовка (ч)	150	126
Специальная физическая подготовка (ч)	107	168
Техническая подготовка (ч)	112	162
Участие в соревнованиях (ч)	19	38
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (ч)	42	62
Инструкторская и судейская практика (ч)	19	37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	19	31
Итого	468	624
<i>Бег на средние и длинные дистанции.</i>		
Общая физическая подготовка (ч)	234	258
Специальная физическая подготовка (ч)	56	94

Техническая подготовка (ч)	85	124
Участие в соревнованиях (ч)	19	38
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (ч)	42	62
Инструкторская и судейская практика (ч)	14	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	18	24
Итого	468	624

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки легкоатлетов учебно-тренировочного этапа(этап спортивной специализации) до 2-х лет (бег на короткие дистанции, прыжки, толкания ядра)

Таблица 15.

Разделы спортивной подготовки	Месяцы года												Итого в год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Общая физическая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	150
Специальная физическая подготовка	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	107
Техническая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	10	112
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (ч)	4	2	2			3	2	2		2	2		19
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (ч)	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	42
Инструкторская и судейская практика (ч)	2	2			2	2	2	2		3	2	2	19
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	2	2			2	2	2	2		3	2	2	19
Итого	44	39	35	33	38	40	39	41	35	43	41	40	468

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки легкоатлетов учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до 2-х лет (бег на средние и длинные дистанции)

Таблица 16.

Разделы спортивной подготовки	Месяцы года												Итого в год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	20	20	19	20	20	20	20	234
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	56
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	85
Участие в соревнованиях (ч)	3	2	2		2	2	2			2	2	2	19
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (ч)	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	42
Инструкторская и судейская практика (ч)	4	4	4						2				14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	4		4		4				4		2		18
Итого	44	39	43	33	40	37	38	35	42	38	40	39	468

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки легкоатлетов учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет (бег на короткие дистанции, прыжки, толкания ядра)

Таблица 17.

Разделы спортивной подготовки	Месяцы года												Итого в год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Общая физическая подготовка	10	10	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	124
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	162
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	162
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (ч)	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	31

Разделы спортивной подготовки	Месяцы года												Итого в год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (ч)	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	43
Инструкторская и судейская практика (ч)	5	5	5	5									20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	2	2	2	2		2	2	2		2	2	2	20
Итого	55	53	54	54	48	50	52	52	48	52	55	51	624

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки легкоатлетов учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет (бег на средние и длинные дистанции)

Таблица 18.

Разделы спортивной подготовки	Месяцы года												Итого в год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	21	21	21	21	21	21	258
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	11	11	10	10	10	11	11	124
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (ч)	4	4	4	4	4			2	4	4	4	4	38
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (ч)	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	62
Инструкторская и судейская практика (ч)	4		4	4					4	4	4		24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	4		4	4	4				4		4		24
Итого	57	50	57	57	53	46	45	46	56	52	57	48	624

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Развитие общей выносливости посредством выполнения общеподготовительных упражнений, выполняемых в различных режимах.

Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности посредством выполнения общеподготовительных упражнений. Совершенствование способностей, являющихся фундаментом для различных направлений специальной подготовки в скоростно-силовых видах спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений. Укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование телосложения с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений.

Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений. Поддержание высокого уровня функциональной подготовленности посредством выполнения общеподготовительных упражнений. Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для скоростно-силовых видов спорта.

1. Специальная физическая подготовка

Достижение стабильности, надёжности и устойчивости результата посредством выполнения соревновательных упражнений.

Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Совершенствование физиологических функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством моделирования соревновательной ситуации.

Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации

Техническая подготовка.

Бег на короткие дистанции

При планировании подготовки юных бегунов на короткие дистанции в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП (кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие дисциплины легкой атлетики - прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

В специально-подготовительном этапе определяются следующие задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;

- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. В

первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега;

- улучшение спортивного результата прошлого сезона на 1-2%;

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами будут:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.

- развитие общей выносливости.

Увеличивается и возрастает применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап решает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта,

- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;

- улучшение спортивного результата прошлого года на своих дистанциях на 2-3%.

Спортсмен-спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях. В середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе основных соревнований решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;

- улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлым годом;

- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Бег на средние и длинные дистанции.

Планирование учебной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;
- правильного распределения задач в годичном цикле и многолетнем плане;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамика физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование годичного цикла подготовки бегунов на этапах углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу.

Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае - общеподготовительный (базовый) и специально подготовительный, во втором - ранний соревновательный и основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом. При планировании учебной тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на учебно-тренировочном этапе 3-го, 4-го, 5-го годов обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата. На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема учебно-тренировочных нагрузок. Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных 84 возможностей и специальной выносливости. В летнем соревновательном периоде, на первом этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях. На заключительном этапе - достижение наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивного результата на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

Техническая подготовка прыжков.

Прыжки в длину, тройной прыжок

Задачи и преимущественная направленность учебной тренировки:

- совершенствование техники легкоатлетических прыжков;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых учебно-тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной учебной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающий высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной учебной 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 небольшой степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации.

На этом этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

Структура годового плана 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, соревновательного и переходного с их микро этапами.

Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техники перехода через планку и всего прыжка в целом. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Учебная тренировка в прыжках в высоту избранным способом с полного разбега на оптимальной скорости. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Выполнение исходного положения перед толчком в сочетании с замахом руками с места, с 1, 2, 3 и 4 шагов. То же с выталкиванием вверх. Запрыгивание на гимнастическую стенку с 1-3 шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на гимнастической скамейке, коне и других снарядах. Запрыгивание на гимнастический стол, брусья с 3-5 шагов в положение над планкой. Прыжки с 3-5 шагов, доставая высоко подвешенные предметы головой, маховой ногой и руками, при толчке одной ногой. Выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с отягощением. Прыжки с прямого разбега с подтягиванием толчковой ноги через планку на различной высоте без поворота и с поворотом не наклоняя туловище. Прыжки через планку, отталкиваясь от повышенной опоры. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением (пояс 1-1,5 кг).

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз прыжка: ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полете, приземления и всего прыжка в целом способами «ножницы» и «прогнувшись». Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Учебной тренировка в прыжке избранным способом. Тактическая и психологическая подготовка юного спортсмена. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений спринтеров и рекомендуемых для прыгунов в длину предыдущей возрастной группы. Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г) и поясов от 1 до 3-5 кг. Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды (плинт, конь, козел) с 3-7 шагов, отталкиваясь от грунта и от повышенной опоры с последующим соскоком «прогнувшись» или «ножницами». Прыжки в длину с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).

Тройной прыжок с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега. Прыжки в целом со среднего (18-20 м) и полного разбега (35-45 м). Подготовка и участие в соревнованиях. Тактическая и психологическая подготовка прыгуна.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для прыгунов в длину и спринтеров. Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс). Выполнение сочетаний «скачок»-«шаг»-«скачок» и т. д. Участие в соревнованиях. Количество соревнований - 14-18 в течение года; в том числе: по физической подготовке - 4, по легкоатлетическим многоборьям - 6, по отдельным видам легкой атлетики - 4-6. Количество выступлений в один день - до 4 видов, включая эстафету. Отдых между соревнованиями - не менее недели при выступлениях в отдельных видах легкой атлетики.

Барьерный бег

Задачи и преимущественная направленность тренировки барьеристов на этапе углубленной специализации:

- совершенствование техники барьерного бега,
- воспитание специальных физических качеств,
- повышение функциональной подготовленности,
- увеличение объема и интенсивности выполняемых упражнений,
- накопление соревновательного опыта.

Учебно-тренировочный год делится на 2 основных цикла. Это осенне-зимний и весенне-летний. Осенне-зимний цикл, хотя и является самостоятельной частью круглогодичного учебно-тренировочного процесса, подчинен весенне-летнему.

Продолжительность всех периодов, этапов и циклов зависит от времени проведения основного старта, как в зимнем, так и в летнем цикле. Совершенствование физических качеств и технических возможностей барьеристов может развиваться в нескольких направлениях. Однако содержание учебно-тренировочных занятий должно основываться на большом арсенале общих и специальных упражнений.

Только постепенно переходя от простого к сложному, увеличивая объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, можно достичь более высокого уровня подготовки. Большой объем беговой работы, а также совершенствование спринтерской подготовки должны проходить красной нитью в планировании круглогодичных учебно-тренировочных занятий. При этом одним из основных средств в подготовке барьериста будут барьерные упражнения и барьерный бег.

Планируя учебно-тренировочную нагрузку в подготовительном периоде (16-18 недель), надо исходить из уровня общей и специальной подготовленности барьериста, достигнутого в прошлом сезоне. Рациональное распределение нагрузки в подготовительном периоде может стать фундаментом успешных выступлений барьериста в спортивном сезоне.

На общеподготовительном этапе (10 недель) осенне-зимнего подготовительного периода решаются задачи:

- повышение функциональных возможностей;
- развитие силы, выносливости, быстроты;
- совершенствование техники преодоления барьера и отдельных ее элементов;

Необходимо постепенно увеличивать как число занятий, так и длительность, объем упражнений. Интенсивность нагрузки небольшая. Применяемые средства должны быть достаточно многообразны. На базовом этапе, с учетом подготовленности, должен быть заложен фундамент общей физической подготовки, поднять на новую ступень общую выносливость и силу, создать предпосылки для дальнейшего совершенствования основных качеств барьерного бега.

Задачами специально-подготовительного этапа (6-7 недель) являются:

- совершенствование скорости бега, барьерной скорости и техники преодоления барьера;
- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовки на базе развития основных качеств барьериста.

При незначительном сокращении объема интенсивность увеличивается. Прыжковая и силовая работа проводится с учетом фиксации времени отрезков, замеров прыжков. Продолжительность зимнего соревновательного периода (5-6 недель) зависит от календаря соревнований (6 недель). В этом периоде ставятся задачи дальнейшего повышения функциональных возможностей барьериста, продолжается совершенствование качеств быстроты, силы, гибкости, скоростной и специальной выносливости, овладение ритмом барьерного бега. Основной задачей является достижение максимального результата на барьерной и гладкой дистанции. Не следует специально форсировать подготовку к соревнованиям. Интенсивность тренировочных занятий постепенно возрастает. Кроме большого количества барьерных упражнений включается барьерный бег. Пробегаются 2,4,6,8 барьеров с обычной расстановкой, с высокого и низкого старта. Совершенствование техники идет параллельно с повышением скоростных возможностей.

Переходный период состоит из одной разгрузочной профилактической недели. Прохождение углубленного медицинского осмотра, лечение травм. Прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах. Весенний подготовительный период (до 25 недель) является мостиком между осенне-зимним и весенне-летним циклами.

Задачами этого периода являются:

- дальнейшее совершенствование функциональных возможностей; - развитие качеств быстроты;

- специальной выносливости, силы. В начале весеннего подготовительного периода общеподготовительного этапа (4 недели) увеличивается объем учебно-тренировочной нагрузки и снижается интенсивность, а затем увеличивается «острота» тренировки.

Далее вводится контроль за временем пробегания отрезков как на гладкой дистанции, так и с барьерами. Совершенствуется ритм барьерного бега. Применяется большой объем барьерных упражнений. Для развития барьерной скорости применяются отрезки 120м с 10-12 81 барьерами. А на более коротких отрезках сокращается время отдыха между пробежками. Задачей специально-подготовительного этапа (6 недель) дальнейшее совершенствование техники преодоления препятствий и ритма барьерного бега.

Продолжается совершенствование всех ведущих качеств. Объем поддерживается на том же уровне. Интенсивность работы увеличивается. Пробегание отрезков, близких к основной дистанции, с почти соревновательной скоростью. Проработав все 10-12 недель весеннего подготовительного периода, принять участие в 2-4 соревнованиях.

Летний соревновательный период решает следующие задачи:

- дальнейшее совершенствование функциональной подготовки;
- развитие основных физических качеств;

- совершенствование техники барьерного бега на всей дистанции.

В этот период рекомендуется недельный цикл, состоящий из 5 учебно-тренировочных дней с двумя днями отдыха. В соревновательную неделю объем учебно-тренировочной нагрузки сокращается и изменяется структура недельного цикла: 4 дня тренировок, 1 день отдыха, 1 день разминки и 1 день соревнований.

Толкания ядра

Задача 1. Создать представление о технике толкания ядра.

Средства:

- рассказ, показ кинограмм, плакатов, видеоматериалов;
- демонстрация техники квалифицированными спортсменами
- ознакомление с оборудованием, правилами соревнований и организацией проведения занятий.

Методические указания: указать на особенности размещения группы и правила техники безопасности. Выделить основополагающие закономерности разучиваемого движения.

Задача 2. Обучить держанию снаряда и технике финального движения.

Средства:

- объяснение и выполнение техники держания снаряда;
- имитация финального усилия по частям и в целом;
- выталкивание ядра вперед-вверх, стоя лицом по направлению толчка, только одной рукой, ноги на ширине плеч;
- то же, но с предварительным поворотом туловища направо;
- то же, но с предварительным сгибанием ног и поворотом туловища направо;
- выталкивание ядра, из и. п. стоя лицом по направлению толчка, левая нога впереди правой, с предварительным сгибанием ног и поворотом туловища направо;
- то же, стоя левым боком по направлению метания;
- то же, стоя спиной к направлению толчка.

Методические указания: найти удобное расположение ядра в исходном положении. Точно воздействовать на снаряд в момент выталкивания. Заканчивать толчок активным движением кисти, большой палец направлен вниз. Обращать внимание на согласованность движения отдельных звеньев тела при выполнении имитационных и специально-бросковых упражнений. Использовать ориентиры для коррекции угла вылета снаряда.

Задача 3. Обучить предварительным движениям и технике разгона «скачком».

Средства.

- имитация и. п., «замаха», «группировки», маха-скачка по отдельности и в целом;

- многократные скачки спиной вперед на правой ноге, левая выпрямлена и отведена назад;
- то же, с махом левой ногой;
- то же, с постановкой левой ноги на грунт и поворотом правой стопы влево после выполнения каждого скачка;
- скачок с ядром;
- скачок из исходного положения, стоя на колене маховой ноги, правая нога на всей стопе.

Методические указания, имитационные упражнения выполнять под счет. Стараться сохранять устойчивость в выполняемых фазах движения. Определить место левой руки в и. п. Правую ногу после скачка ставить под тело метателя, вес тела при этом должен удерживаться над ней до постановки левой ноги. Добиваться выполнения положения «обгона» при переходе в двухопорную фазу. Стремиться к быстрой и почти одновременной постановке ног на опору после скачка.

Задача 4. Обучить технике толкания ядра в целом.

Средства:

- имитация техники толкания ядра «скачком» без снаряда;
- из исходного положения, стоя лицом по направлению толкания (ноги расставлены широко в стороны и согнуты в коленных суставах, туловище несколько наклонено вперед), отталкиваясь обеими ногами, скачком повернуть направо ноги и таз на 90° , а плечи на 180° , затем вытолкнуть ядро;
- из и. п., стоя спиной по направлению толкания (расстановка ног та же, как в предыдущем упражнении), отталкиваясь обеими ногами, повернуть скачком налево ноги и таз на 90° , оставив при этом верхнюю часть туловища и плечи со снарядом в и. п., затем вытолкнуть ядро;
- толкание ядра, предварительно спрыгнув с небольшого возвышения (20 — 30 см) вправо или влево;
- толкание ядер разного веса со скачка «на технику» из круга.

Методические указания: чередовать выполнение упражнений со снарядом с имитационными упражнениями. Стремиться к слитному выполнению движения. Сохранять необходимую последовательность выполнения движений в финальном усилии: начиная с ног, переходя к туловищу и заканчивая рукой со снарядом. Скачок выполнять с оптимальной скоростью и наращивать ее до максимальной в финальном усилии. Обращать внимание на оптимальную амплитуду движения, точность в приложении усилий, общий ускоряющийся ритм.

Задача 5. Совершенствовать технику толкания ядра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Средства:

- толкание ядер разного веса с места и со скачка;
- выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники без снарядов, со снарядами и на тренажерах;
- толкание ядра на результат с учетом правил соревнований. Методические указания: опытным путем установить целесообразные варианты выполнения отдельных фаз толкания в зависимости от индивидуальных особенностей, занимающихся и их подготовленности.

Для оценки успешности овладения техникой толкания ядра, выявления основных ошибок и причин их возникновения можно проводить сравнительный анализ удачных и неудачных попыток.

Тактическая подготовка

Изучение тактики соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов. Разработка индивидуальной тактической схемы соревновательной деятельности в соответствии с её спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена.

Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в учебно-тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях.

Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и её основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований.

Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях. Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний. Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства.

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, в спортивной ходьбе 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 и в начале этапа совершенствования спортивного мастерства 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 и спортивной ходьбы 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 равномерной 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 за 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. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

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 и быстрым финишем.

Программный материал учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа подготовки выше двух лет.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма легкоатлета: повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Для решения этих задач применяются разнообразные физические упражнения из указанных ранее групп, особенно общеразвивающие. Подбор таких упражнений осуществляется с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена применительно к выполнению определенного вида легкой атлетики. Естественно, что для этого используются упражнения в избранном виде легкой атлетики и специальные упражнения.

СФП легкоатлетов должна состоять из упражнений, возможно более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. с элементом, частью или избранным видом легкой атлетики в целом.

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для СФП — строго направленные. Однако и в общей физической подготовке также применяются точно направленные упражнения для устранения отдельных недостатков в физическом развитии, дефектов телосложения, осанки и т. п.

Объем упражнений ОФП в системе учебной тренировки спортсмена в значительной мере определяется уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечнососудистой и дыхательной систем, то применяются соответствующие средства ОФП.

Большое значение имеют упражнения ОФП, применяемые в целях повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации.

Надо помнить, что ряд упражнений ОФП и «чужие» виды спорта используются спортсменами также на разгрузочном этапе учебной тренировки, когда нужно дать

мышцам работу, а психике, нервной системе — отдых, и, кроме того, для активного отдыха (например, медленный бег в лесу после большой учебно-тренировочной нагрузки накануне). Примечая разнообразные упражнения и виды спорта с целью ОФП, тренер должен точно знать, для решения каких конкретных задач он использует эти упражнения. Непродуманный выбор упражнений ОФП может дать отрицательный эффект.

Техническая подготовка

Бег на короткие дистанции

Основными задачами станут: научить низкому старту и стартовому разбегу. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Научить низкому старту на повороте. Научить финишному броску на ленточку.

Специальные упражнения. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8—12 раз). Начало бега по сигналу (по выстрелу). Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!». Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5—10 раз). Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2—3 шагов (5—10 раз). Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5—10 раз). Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6—12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2—3 шагов. *Переменный бег.* Бег с 3—6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50—80 м, 4—8 раз). Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2—3 шагов (80—100 м, 3—6 раз). Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Установка колодок для старта на повороте. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. Выполнение стартового ускорения на полной скорости. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2—6 раз). Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6—10 раз). Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8—12 раз).

Прыжки

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» (юноши). 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.

Бег на средние и длинные дистанции

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки. Специальные беговые упражнения. Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки. Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30—40 м). Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30—40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м). Бег прыжковыми шагами (30— 60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6 —8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью.

Толкание ядра

Таблица 19.

Техническая подготовка толкание ядра. Технике скачка.

Толкание ядра. Технике скачка	
1. Рассказ о технике скачка в толкании ядра и её демонстрация.	Показ осуществляется в различных плоскостях по отношению к занимающимся.
2. И. п. - стойка на правой ноге, левая свободно отставлена назад, левая рука вверху. Замах начинается с наклона туловища вперед (до горизонтальной линии), левая нога вытянута назад и	Все движения в замахе и группировке выполняются свободно без резких движений и без смещения правой стопы.

является «продолжением» туловища. Затем сгруппироваться: туловище сохраняет свое положение, левая рука опускается вниз к носку правой стопы, правая нога сгибается в коленном суставе, левая подтягивается к голени правой ноги.	
3. И.п. - стоя у гимнастической стенки лицом к ней, хват сверху руками за перекладину на уровне пояса, сгруппироваться.	При выполнении данного упражнения и всех остальных, касающихся начала разгона, следует помнить, что ведущим звеном является левая нога, а ведомым – правая.
4. И. п. - плечи и метаящая рука в положении, типичном для разгона ядра. Ноги разведены, правая на пятке, левая на носке. Поднимая левую ногу, быстро свести стопы, при этом голень правой «скользит» через пятку с постановкой её под таз с одновременной постановкой левой на грунт	В начале упражнения правую ногу удерживать на пятке. При перемещении вес тела сохранять на правой ноге. Во время сведения ног сохранять положение туловища. Стопу правой ноги повернуть внутрь перед постановкой её на грунт
5. И.п.- тело на замахе. Скачки на правой (левой).	Выполняя скачки, голень подтягивать под себя, стопу поворачивать вовнутрь.
6. И.п.- то же что и упр. 5. Скачки с помощью партнёра.	Партнёр, стоит снаружи от отведённой ноги, взявшись левой рукой за бедро снизу выше колена, а правой за голень, выполняет тягу назад, помогая выполнить скользящее движение.
7. И. п. - стойка перед толканием ядра с разгона. Замах, группировка, разгон и приход в и.п. для финального усилия	Упражнение выполнять без ядра и с ядром как вне круга, так и в кругу. Применять ядра весом 5-6 кг для мужчин и 3 кг для женщин.

Ошибки

Причина	Средства	Методические указания
Ошибка 1. Скачок выполняется за счёт отталкивания правой ногой		
Отсутствует маховое движение левой ногой.	Из группировки, мах левой от бедра назад вниз без выпрямления правой ноги.	Упражнение выполнять вначале медленно, а затем повышая скорость.
Ошибка 2. Поворот туловища влево во время скачка		
Нет зрительного контроля.	Имитация финального усилия.	Из и. п. перед толканием ядра взгляд направить на локоть правой руки и сохранить его как можно дольше во всех последующих действиях (группировка, разгон, приход в и. п. перед финальным усилием).

Задача 5. Научить технике толкания ядра со скачка		
1. И. п. - ноги разведены, правая на пятке, левая на носке. Поднять левую ногу, вес тела перенести на правую прямую, быстро подтянуть голень правой ноги под таз, поставить левую на грунт с одновременным «захватом» ядра на себя, выталкиванием его вперёд-вверх.		В упр. 1, 2 как можно раньше выпрямить правую ногу в финальном усилии с проталкиванием таза на левую ногу. Применять ядра 6-7 кг для мужчин и 3 кг для женщин.
2. И. п. - стойка перед толканием ядра со		Замах туловищем и левой ногой, правая нога

скачка.	прямая. Сохраняя вес тела на правой ноге, мах левой с проходом через пятку правой, свести бёдра, захватить снаряд и вытолкнуть его вперёд-вверх
3. Толкание ядра со скачка из круга.	Продвижение правой стопы по кругу (30-40 см). Акцентировать движения в финальном усилии, т.е. выполнять его в 2-3 раза быстрее, чем скачок.

Ошибки

Причина	Средства	Методические указания
Ошибка 1. Выпрямление туловища во время разгона		
Форсированное отталкивание правой ногой, опережающей мах левой.	Многочисленные скачки на правой, с отведенной левой назад. Выполнение упражнения в целом.	При перемещении вес тела сохранять на правой ноге. Во время сведения ног сохранять положение туловища. Стопу правой ноги повернуть внутрь перед постановкой её на грунт.
Ошибка 2. Выталкивание ядра вверх руками, а не ногами		
Правая нога слишком рано теряет опору, что не способствует разведению бедер.	Удлинить разгон (расстояние продвижения правой по кругу 50-60 см).	Следить, чтобы ось плечевых суставов (в разгоне) была в одной плоскости с осью тазобедренных.
Ошибка 3. Левая нога (после разгона) ставится на опору, согнутой в колене		
Фаза амортизации на правой ноге удлиняется по времени, т. е. нарушается ритм отталкивания.	Имитация постановки левой ноги на грунт, выпрямленной в коленном суставе.	В и. п. для финального усилия следует приходить почти одновременно на обе ноги, причём правую ставить на переднюю часть стопы, а левую, разворачивая носком к сегменту, прижать пяткой к грунту.
Ошибка 4. Левая нога (в финальном усилии) рано убирается с опоры		
Толчок одной рукой.	Толкание ядра с места и со скачка без смены ног после выталкивания.	Акцентировать внимание на снятие левой ноги с опоры после выпуска снаряда
Ошибка 5. Нет «попадания» в ядро		
Низкое положение локтя толкающей руки.	Толкание ядра с места и со скачка.	Оси плеч и предплечья должны быть во время «захвата» в одной плоскости.
Задача 6. Совершенствовать технику толкания ядра способом «со скачка»		
1. Специальные упражнения с ядром: метание ядра назад через голову, метание ядра снизу вперед, метание ядра из-за головы.	Все упражнения выполняются двумя руками. Движение начинается с выпрямления ног.	
2. Толкание ядра с места.	В финальном усилии не убирать назад левое плечо.	
3. Толкание облегченного ядра из круга со скачка.	Вес ядра 6 кг (у женщин 3 кг). Толкание облегченных ядер способствует	

	воспитанию чувства скорости при вылете ядра.
4. Толкание утяжелённого ядра из круга со скачка. Вес ядра 7,5–8 кг (у женщин 4,5 –5 кг).	Толкание ядер, по весу превышающих стандартные, способствует закреплению у занимающихся навыка в работе большой мощности и более «тонкому» мышечному ощущению снаряда.
5. Толкание ядра из круга со скачка.	Вес ядра 7,257 кг (у женщин 4 кг). Используя быстрое прохождение по кругу и своевременный «захват» ядра, толкнуть ядро на результат.

Таблица 20.

Классификация ошибок для оценки техники

Причина	Средства	Методические указания
Индивидуальная работа с каждым занимающимся		
Существенные ошибки		Мелкие ошибки
<ul style="list-style-type: none"> - Неправильное держание ядра; - Неправильное исходное положение; - Неполное разгибание ног; - Недостаточный поворот туловища и таза в сторону толчка в финальном движении; - Отклонение туловища влево или вперёд в финальном движении; - Преждевременное перенесение тяжести тела на левую ногу; - Значительные нарушения последовательности движений; - Неправильная постановка стоп в исходном положении; - Перенос тяжести тела в шаг на левую ногу; - Начало толкания ядра с прямой правой ноги; - Опережающее движение плечом (раньше ноги); - Преждевременный перенос тяжести тела во время скачка с правой ноги на левую; - Поворот плеч влево во время скачка; - Высокий скачок, замедляющий продвижения тела в сторону толкания; - Неправильное положение тела после скачка перед финальным движением; - Значительная задержка в положении готовности к толчку после скачка; - Нарушение последовательности в движениях; - Нарушение формы движения толкания; - Неправильный угол вылета снаряда; - Движения выполняются недостаточно активно; - Высокая траектория скачка. 		<ul style="list-style-type: none"> - Движения правой ноги недостаточно активно; - Неправильный угол вылета ядра; - Движения ног недостаточно энергичны; - Неполное использование сектора для толкания.

Барьерный бег: техника, тактика, тренировки

Высота барьеров на коротких дистанциях: у мужчин – 106 см, у женщин – 84 см; на дистанции 400 м: у мужчин – 91,4 см, у женщин – 76 см.

Расстояние между барьерами: у мужчин на дистанции 110 м – 9,14 м; у женщин на дистанции 100 м – 8,5 м; на дистанции 400 м у мужчин и женщин – 35 м.

Расстояние от линии старта до первого барьера: у женщин на дистанции 100 м – 13 м, на дистанции 400 м – 40 м; у мужчин на дистанции 110 м – 13,72 м, на дистанции 400 м – 40 м.

Техника и тактика бега с барьерами

При беге в восемь шагов барьерист ставит на первую колодку толчковую, на вторую – маховую ногу. При беге в семь шагов на первую колодку ставится маховая, на вторую – толчковая нога. Другими словами, при нечетном количестве шагов надо начинать бег с толковой, при четном – с маховой ноги.

Маховой называют ногу, атаковую барьер, то есть преодолевающую барьер первой, а толковой – ногу, которая отталкивается на последнем шаге, посылая тело спортсмена на барьер, то есть преодолевает барьер второй.

По команде «Внимание!» барьерист поднимает таз несколько выше плеч или на один уровень с ними. По команде «Марш!» начинает активный бег, причем, в отличие от спринтера, выпрямляет туловище на 4–5 шагах стартового разгона, чтобы к последнему шагу перед барьером подойти с высоким расположением общего центра масс тела.

До первого барьера бежать следует быстро и свободно, с оптимальным наклоном туловища, ставя ноги с передней части стопы.

Чем меньше разница между высотой барьера и высотой центра масс, тем эффективнее окажется шаг через барьер и тем рациональнее будут выполнены беговые шаги между барьерами. Барьерист должен подбегать к барьеру высоко, не приседая на последнем шаге, а, наоборот, поднимаясь, атакуя барьер сверху. Последний шаг перед барьером несколько меньше, нога ставится загребающим движением назад, чтобы активно свести бедра и рационально выполнить атаку маховой ногой. Движения должны быть направлены не вверх, а вперед, на барьер. Расстояние от места постановки ноги при последнем шаге до барьера должно составлять более 2 м, то есть не менее полуторной длины нижних конечностей. С ростом мастерства и уровня физической подготовки это расстояние увеличивается до оптимальных пределов. Но слишком далекое отталкивание имеет свои недостатки.

Атака барьера. Этап начинается с движения маховой ноги после прохождения вертикали. Движение начинается бедром, голень согнута в коленном суставе, как при обычном беговом шаге. Далее бедро движется вверх и вперед до горизонтали, голень выпрямляется, атакуя барьер пяткой. Барьерист принимает положение «шпагат» на опоре. Одновременно с движением маховой ноги туловище наклоняется вперед, а рука,

противоположная маховой ноге, также посылается вперед – к носку маховой ноги. Движения туловища, руки и маховой ноги должны быть быстрыми и совпадать по ритму.

Переход через барьер. При переходе через барьер маховая нога продолжает двигаться вперед, а после того как коленный сустав минует барьер, постепенно опускается вниз. Толчковая нога, оторвавшись от грунта, сгибается в коленном суставе, бедро отводится в сторону в тазобедренном суставе, голеностопный сустав полностью разгибается. Бедро должно быть выше, чем голень и пятка.

В этом положении согнутая нога выполняет движение вперед через сторону. Маховая рука, полусогнутая в локтевом суставе, отведена назад. В момент прохождения вертикали над барьером, когда бедро толчковой ноги начинает движение вперед, руки встречаются у туловища.

Сход с барьера. Технический спортсмен, преодолев барьер, ставит маховую ногу на опору с носка, не опускаясь на пятку. Маховая нога выпрямлена в коленном суставе, толчковая идет бедром вперед и чуть вверх, угол в коленном суставе между ее бедром и голенью увеличивается до 90° и более. Первый шаг после схода с барьера бегун делает с высокого уровня центра масс. Расстояние от барьера до постановки маховой ноги колеблется в пределах 130–160 см. Наклон туловища должен сохраняться как в начале атаки барьера.

Бег по дистанции состоит из преодоления барьеров и выполнения беговых шагов между ними. Между барьерами спортсмены делают три беговых шага, которые несколько отличаются от шагов спринтерского бега. Первый шаг обычно самый короткий, второй – длинный, третий – на 15–20 см короче второго. Наклон туловища чуть больше, чем при гладком беге. Спортсмен должен специально укорачивать последний шаг, как бы набегая на барьер; это способствует также быстрой атаке барьера маховой ногой. Бег между барьерами должен быть мощным и в то же время свободным, пластичным, незакрепощенным. Оптимальное сочетание ритма преодоления барьеров с ритмом бега между ними позволит достичь высоких результатов.

Тактика барьерного бега в основном схожа с тактикой спринтерского бега. Спортсмен должен хорошо знать свои индивидуальные особенности и совместно с тренером строить план бега так, чтобы все плюсы максимально реализовались, а минусы дали как можно меньший эффект. Исходя из этого барьерист распределяет силы так, чтобы их хватило на всю дистанцию и удалось использовать все свои преимущества в полной мере.

Тренировки в барьерном беге

Приступать к изучению техники барьерного бега можно лишь после того, как занимающиеся овладели основами гладкого бега и освоили высокий и низкий старт.

Ознакомление с техникой барьерного бега

Ознакомление начинают с демонстрации техники бега по дистанции, которая включает бег со старта с преодолением 3–4 барьеров и финиширование.

Желательно продемонстрировать технику еще 2–3 раза, а затем несколько раз пробежать в три шага через 2–3 барьера высотой 40–50 см и расстоянием между ними 7–8 м. В процессе ознакомления с техникой надо обратить внимание на смелое подбегание к барьеру, бросок на барьер и связь ритма преодоления барьеров с бегом между ними.

Обучение технике преодоления барьера

Барьерный бег требует от спортсмена хорошей гибкости задней и передней поверхности бедра, подвижности в тазобедренных суставах. Поэтому необходимо использовать упражнения, направленные на развитие гибкости и эластичности мышц и связочного аппарата.

1. Махи ногой вперед-назад в положении стоя у опоры.

2. Махи прямой ногой вправо-влево в положении стоя лицом к опоре. 3. Ходьба с наклонами вперед и доставанием до пола руками.

4. Ходьба с выпадами вперед и пружинистым покачиванием туловища, а затем с наклоном вперед и доставанием до пола локтями.

5. Стоя спиной к гимнастической стенке, согнуть ногу в колене и занести носок стопы на перекладину. Прогнуться в пояснице, выводя таз вперед.

6. Сесть в положение барьерного шага: маховая нога вытянута вперед; толчковая, согнутая в стопе, отведена в сторону под прямым углом.

По мере развития гибкости, увеличения эластичности мышц и связочного аппарата, знакомства с техникой барьерного бега спортсмены приступают к овладению техникой преодоления препятствий и ритмом бега между ними.

В первую очередь нужно освоить упражнения, направленные на правильное выполнение отталкивания и входа на препятствие. Затем применяются подводящие упражнения, помогающие изучить технику работы толчковой ноги. Далее следуют приемы, позволяющие овладеть сочетанием движений маховой и толчковой ног и сходом с барьера.

Обучение ритму и технике бега между барьерами

Для решения этой задачи на дорожке ставят 3–5 барьеров высотой 50–60 см на расстоянии 7 м друг от друга. Расстояние от линии старта до первого барьера составляет 7–7,5 м. Бегуны должны из положения высокого старта преодолеть дистанцию, сделав до первого барьера четыре шага, а между препятствиями – по три шага.

Постепенно расстояние между барьерами и их высота увеличиваются; необходимо также повышать скорость преодоления дистанции.

Обучение технике низкого старта и стартового разгона с преодолением барьеров

Овладев техникой преодоления препятствий и ритмом бега, спортсмен должен изучить технику старта и стартового ускорения. Для этого следует освоить технику низкого старта, научиться быстро набирать скорость и ритмично бежать до первого барьера, точно попадая ногой на место отталкивания через барьер, а также увеличивать скорость бега после преодоления препятствия.

Обучение технике барьерного бега в целом и ее совершенствование

Решение этой задачи достигается многократным повторением специальных упражнений; бегом с преодолением барьеров различной высоты; бегом с увеличивающимся числом барьеров, расставленных на разном расстоянии; бегом с низкого и высокого старта по всей дистанции без учета времени и с его контролем.

3.Тактическая, психологическая подготовка

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние дистанции. Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем: изучение общих положений тактики; знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики; изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде; знание тактического опыта сильнейших спортсменов; практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в внутришкольных, районных, республиканских соревнованиях по легкой атлетике и контрольных прикидок. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

3.1.3 Учебно-тренировочный план и программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 21.

Примерный учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства

Разделы спортивной подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
<i>Бег на короткие дистанции, прыжки, толкания ядра</i>	
Общая физическая подготовка (ч)	159
Специальная физическая подготовка (ч)	253
Техническая подготовка (ч)	253
Участие в соревнованиях (ч)	66
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	103
Инструкторская и судейская практика (ч)	56
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	46
Итого	936
<i>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i>	
Общая физическая подготовка (ч)	188
Специальная физическая подготовка (ч)	280
Техническая подготовка (ч)	66
Участие в соревнованиях (ч)	205
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	103
Инструкторская и судейская практика (ч)	47
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	47
Итого	936

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки легкоатлетов этапа совершенствования спортивного мастерства (этап спортивного совершенствования), (бег на короткие дистанции, прыжки)

Таблица 22.

Разделы спортивной подготовки	Месяцы года												Итого в год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Общая физическая подготовка (ч)	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	159
Специальная физическая подготовка (ч)	21	21	21	21	22	21	21	21	21	21	21	21	253

Разделы спортивной подготовки	Месяцы года												Итого в год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Техническая подготовка (ч)	21	21	21	21	22	21	21	21	21	21	21	21	253
Участие в соревнованиях (ч)	6	6	6	6	4	6	4	6	4	6	6	6	66
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	9	8	8	8	8	9	9	9	9	8	9	9	103
Инструкторская и судейская практика (ч)	4	4	4	4	6	6	4	3	6	6	5	4	56
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	4	4	4	2		4	4	2	6	6	6	4	46
Итого	79	78	78	75	75	80	76	75	80	81	81	78	936

Таблица 23.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки легкоатлетов этапа совершенствования спортивного мастерства (этап спортивного совершенствования), (бег средние и длинные дистанции).

Разделы спортивной подготовки	Месяцы года												Итого в год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Общая физическая подготовка (ч)	16	16	16	16	15	16	16	15	15	15	16	16	188
Специальная физическая подготовка (ч)	23	23	23	23	23	23	23	23	24	24	24	24	280
Техническая подготовка (ч)	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	66
Участие в соревнованиях (ч)	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	205
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	8	8	9	9	9	9	8	8	9	8	9	9	103
Инструкторская и судейская практика (ч)	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	47
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	47
Итого	77	77	78	78	76	79	78	77	79	78	79	80	936

Бег на короткие дистанции

Этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма; развитие общей выносливости	Кросс, фартлек, интервальный и повторный бег, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения на расслабление	Ненапряженная, спокойная работа с достаточным отдыхом между упражнениями и занятиями. Объем и интенсивность постоянно повышаются от 40-50% до 80-90% от запланированного максимума
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега; совершенствование техники бега	Фартлек, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гириями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, упражнения на тренажерах, бег или специальные упражнения в гору, бег по мягкому грунту, бег со старта, с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты	Объем нагрузки в занятии и в отдельных упражнениях достигается максимума - 90-100% Интенсивность 60-80%
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники бега и развитие специальной силы	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); ускорения, эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с сопротивлением, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	К концу этапа объем нагрузки повышается до максимума; увеличивается удельный вес скоростно-силовой подготовки. Интенсивность отдельных упражнений достигает максимума при среднем и уменьшенном объеме
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность упражнений достигает максимума

Переходный период			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание, восстановительные и лечебные мероприятия	Объем и интенсивность понижается до 50%
Весенне-летний подготовительный период			
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники, тактики и психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения на улучшение гибкости	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность в отдельных упражнениях доводится до максимума
Летний соревновательный период			
Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких результатов на основных соревнованиях года	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения)	Объем нагрузки уменьшается до 50 %. Интенсивность отдельных упражнений поддерживается на максимальном или около максимальном уровне
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности и успешное выступление в соревнованиях	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, специальные упражнения.	Объем нагрузки 50-60% при поддержании максимальной интенсивности отдельных упражнений
Переходный период			
Восстановительный этап (3 недели)	Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий	Понижение объема и интенсивности до 50%

Таблица 25.

Бег на средние и длинные дистанции

Этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Этап после соревновательной реабилитации и постепенного увеличения нагрузок (3-5 недель)	Постепенное восстановление работоспособности и совершенствование техники бега	Равномерный кроссовый бег от 60-90 мин. Равномерный кроссовый бег 6-8 км, 10-15-20 км (пульс до 150 уд/мин). Общеразвивающие упражнения от 20 до 60 мин. ОФП 15-20 минут.	Объем бега постепенно увеличивается от 50-80% от максимального. Объем бега в аэробно анаэробном режиме не превышает 10%.

		Ритмичные пробежки 6-8 раз по 100м. Силовые упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Плавание. Прогулки с бегом 90-120 минут. Игра 30 мин.	Интенсивность не высокая.
Этап базовой подготовки (8 недель)	Дальнейшее развитие функциональных систем организма и повышение волевой подготовки. Развитие силовой выносливости. Совершенствование ритма бега.	Разминочный бег 3-5 км. Равномерный кроссовый бег 8-10 км, 12-15 км (до 150 уд/мин). Кроссовый бег с ускорениями. Ускорения 5-10 раз по 100м или 3-6 раз по 150м. Старты. Повторный бег на длинных отрезках 1-3 км (4-8 км). Интервальный бег с различной длиной отрезков. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Бег в гору 6-10 раз по 300-600м. Бег под гору 8-10 раз по 150-400м. Метание камней, ядер.	Общий объем достигается около максимальных величин. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-25%. Бега в анаэробном режиме 1-3%
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега. Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах.	Равномерный кроссовый бег 10-15 км, 12-15 км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.	Постепенный переход от больших по объему нагрузок к высокоинтенсивным. Общий объем бега близок к максимальному 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-40%. Бега в анаэробном режиме 8-12%. В последнюю неделю перед стартом снизить объем и интенсивность тренировочной нагрузки.
Зимний соревновательный период			
Этап реализации спортивной формы (5 недель)	Совершенствование специальной работоспособности, волевых качеств и подготовки к соревнованиям. Использование методов восстановления.	Кроссовый бег 10-15 км (до 130-150 уд/мин). Кроссовый бег 5-10 км (130-140 уд/мин). Разминочный бег 4-6 км. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Повторный бег 10-12 раз по 100-150м. Переменный бег 800м+2х200/200м бега	Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 6-10%. Бег в аэробно-анаэробном режиме 10-15%.

		трусцой (инт 80-85%). Ускорения в гору и с горы 200-600м. Темповый бег 10- 20 км (до 180 уд/мин). Утренняя зарядка. Активный отдых. Соревнования.	
Переходный период			
Этап после соревновательной реабилитации (2-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.
Весенне-летний подготовительный период			
Базовой подготовки (6 недель)	Дальнейшее повышение специальной работоспособности	Разминка 3-5 км. Равномерный бег 10-20 км (150 уд/мин). Переменный бег 4 раза x 200м через 200м трусцы, 4 x 100м через 50м трусцы. Бег в гору и под гору 650+550+250м. Прыжки в гору по 300- 350м. Интервальный бег через 4-6минотдыха. Темповый бег-5 км. Общеразвивающие упражнения. ОФП	Максимальные и околомаксимальные объемы. Объем бега в смешанном режиме 15 20%. Бег в анаэробном режиме 6- 10%
Этап предсоревно- вательной подготовки (5 недель)	Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах. Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега.	Равномерный кроссовый бег 10 15км, 12-15км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85- 90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.	Общий объем бега 80 100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 10-15%. Бег в анаэробном режиме 8 12%. Интенсивность высокая
Летний соревновательный период			
Этап развития спортивной формы (8 недель)	Дальнейшее совершенствование физических качеств. Психологическая подготовка. Подготовка различных вариантов тактики бега и способов подводки к соревнованиям.	Разминочный бег 3-5 км. Восстановительный кросс 10-12 км. Равномерный кроссовый бег 60мин, 12-15 км (до150уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100- 600м. Старты высокие 8-10 раз по 60 80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400 600м со скоростью 85-	Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 6 10%. Бег в аэробно анаэробном режиме 10 15%

		90% отдых 3-5 мин. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Контрольный бег (95-100% от максимума) 800-1600м.	
Этап реализации спортивной формы (6-7 недель)	Достижение высоких результатов к срокам проведения главных стартов.	Разминочный бег. Кроссовый бег 10-14км (150уд/мин). Равномерный бег 8-10 км. Повторный бег 400-800м (95% инт). Отрезки 200-400м со скоростью бега 95-100%. Ускорения 5 по 100м. Старты 5 по 60м. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Соревнования или контрольный бег.	Общий объем бега 40 60% от предыдущего интенсивного. Бег в аэробном режиме до 12%.
Переходный период			
Восстановительный этап (3-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.

Таблица 26.

Прыжки

Этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Этап общей физической подготовки (4 недели)	Повышение функциональной работоспособности, укрепление слабых звеньев опорно двигательного аппарата, разносторонняя специально физическая подготовка	Равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа» Кроссовый бег 20-50 мин, повторный бег 100-120м, ускорения 50-70м. Игры (баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч) 5 раз в неделю, акробатика, Барьерный бег (3-10 бар-3-8 раз), Силовые упражнения со штангой: приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах. Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки в лестницу и спрыгивания по ступенькам, круговые комплексы прыжковых упражнений, упражнения с гирей, упражнения с набивным мячом,	Постепенное повышение нагрузки. Нагрузка средняя. В играх максимальная интенсивность. Остальные упражнения в % силы. Прыжковые упражнения средней интенсивности.

		специальные беговые упражнения, упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения для укрепления подошвенных мышц	
Этап специальной физической подготовки (6 недель)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники разбега прыжка	Работа с большими отягощениями и упражнения локального характера; скоростно-силовые упражнения; силовая подготовка; акробатика, игры 30-40 мин - 3 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 60-100 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжковая подготовка круговым методом: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры, прыжки на скакалке; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 80-100м x 3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80 100м от 3 до 5 раз; упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание	Повышается интенсивность выполнения прыжковых упражнений. Объем тренировочной нагрузки высокий.
Этап технико-физической подготовки (6 8 недель)	Повышение уровня специальной скоростно-силовой и технической подготовки. Формирование и совершенствование целостной схемы прыжка с разбега. Реализация прыжка с полного разбега на более высоком уровне скоростно-силовых качеств	Повторный, динамических усилий, вариативный, сопряженный, интервальный, и контрольного тестирования. Акробатика. Игры 30-40 мин - 1, 2 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 40-120 % от собственного): выпрыгивания из полуприседа, выпрыгивания из положения выпада, подскоки на стопе, бег со штангой на плечах; прыжки через барьеры для совершенствования ритмо-темповой структуры разбега с толчком; прыжки через барьеры отталкиваясь двумя ногами; прыжки через 4-6 барьеров, расставленных через	Нагрузка в упражнениях технического характера средняя. В упражнениях прыжково-силового характера средняя и большая. Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3 я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается).

		4 беговых шага. Прыжки на скакалке. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания. Ускорения 5-6 раз по 60-100м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Прикидки.	
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (5-6 недель)	Поддержание уровня специальной физической подготовленности и совершенствование техники прыжка, стабилизация ритмо-темповой структуры разбега с отталкиванием. Достижение спортивного результата	Повторный, вариативный, сопряженный, соревновательный и контрольного тестирования. Беговые упражнения. Ускорения 5-6 раз по 50-60м, пробежки 50 60м по 5-6 раз. Броски набивного мяча. Выпрыгивание с полуприседа со штангой на плечах (вес штанги - 100-150% от собственного), подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 40-50% от собственного), бег со штангой на плечах (30 40% от собственного веса); Прыжки с целью совершенствования техники разбега и отталкивания. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования. Прогулки с разминочными упражнениями.	Снижение объема нагрузки в связи с участием в соревнованиях. 75 % прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100%) от личного достижения.
Переходный период			
Восстановительный этап (2-3 недели)	Повысить уровень функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после зимних соревнований. Профилактика травматизма	Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности и объема до 50 %
Весенне-летний подготовительный период			
Этап специальной физической подготовки (2 недели)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений.	Интервальный, повторный, сопряженный, круговой, динамических усилий. Акробатика, игры 30-40 мин-3 раза в неделю; кроссовый бег	Объем тренировочной нагрузки высокий. Большой объем прыжковых упражнений

	Совершенствование техники отталкивания и техники разбега.	20 40 мин; силовая подготовка (вес штанги 100-180 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры на одной ноге, прыжки на скакалке; прыжки в длину с укороченного разбега; прыжки с укороченного разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; барьерные разминки; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 120-180м-3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100м от 3 до 5 раз; Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание.	отталкиванием одной ногой. Интенсивность не высокая.
Этап технико физической подготовки (8 недель)	Скоростно-силовая направленность. Совершенствование техники прыжка.	Имитационные упражнения для совершенствования техники подготовительных движений к отталкиванию и отталкивания. Прыжки для совершенствования техники разбега и его ритмо темповой структуры (30-35 прыжков в одно занятие). Беговые упражнения: бег с ускорениями 50-70м x 3-5 раз; прыжки через барьеры - 4 барьера через 4 беговых шагов- 10 серий; выпрыгивания из полуприседа со штангой (120 140% от собственного веса); выпрыгивания из выпада со сменой ног (вес штанги 50% собственного веса); подскоки на стопе (вес штанги 70-80% собственного веса); бег со штангой на плечах (вес 40% собственного веса); прыжки на скакалке; кросс - 30-40 мин; бассейн; прыжки вверх по лестнице и спрыгивания по ступенькам; упражнения для развития мышц спины, живота, стопы, голени, мышц поднимающих бедро; броски набивного мяча;	4 недели - уменьшение объема силовой подготовки и увеличение скорости выполнения упражнений. Объем прыжковых упражнений без отягощений и объем тренировочной работы по совершенствованию техники движений в облегченных условиях. 1-я неделя - пониженная нагрузка; 2-я неделя - повышенная; 3-я неделя - пониженная; 4-я неделя - наивысшая нагрузка. На последних 4-х неделях, сохраняя волнообразность нагрузки, объем силовой подготовки снижается
Летний соревновательный период			

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

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

Таблица 27.

Барьерный бег

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

		упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	
Специально-подготовительный этап (6 недель)	Развитие специальных качеств барьериста; совершенствование скорости в гладком беге; совершенствование скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники барьерного бега; развитие специальной силы; тестирование	Бег со старта 2-6 x 20-80м, бег с ходу 2-4 x 20-30м, ускорения, интервальный и повторный бег, переменный бег 10 x 100м, бег 3-6 x 150-200м, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами на отрезках: 2-6 x 3-8 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, упражнения с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и расслабление	Нагрузка повышается за счет объема. Интенсивность упражнений постепенно возрастает. Интенсивность тренировки увеличивается за счет специальных упражнений.
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (5 недель)	Достижение максимальной скорости гладкого бега, достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Бег со старта на коротких отрезках под команду, бег с ходу на коротких отрезках, барьерный бег, интервальный и повторный бег, упражнения со штангой (около предельный вес), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	Волнообразно повышающаяся интенсивность нагрузки при значительном объеме тренировочной работы.
Переходный период			
Восстановительный этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности	Силовые упражнения, барьерные упражнения, упражнения специальной физической подготовки, повторный и переменный бег, кросс, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия	Нагрузка снижается. Уменьшается объем и интенсивность специальных упражнений.
Весенне-летний подготовительный период			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее повышение уровня скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовой подготовленности,	Повторный бег, специальные и беговые упражнения барьериста, бег со старта, упражнения с отягощениями, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, прыжковые	Объем специальных средств со скоростной направленностью увеличивается. Интенсивность низкая с постепенным повышением к концу

	повышение уровня выносливости в барьерном беге.	упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание	этапа
Специально-подготовительный этап (6 недель)	Повышение уровня скорости в барьерном и гладком беге; совершенствование скоростной выносливости; совершенствование техники барьерного бега; специальной выносливости и силы	Бег со старта 20-40м, 60-120м, ускорения, интервальный и повторный бег, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами 4-8 х 2-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание, расслабление	Объем тренировочной работы большой. Интенсивность повышается до максимума.
Летний соревновательный период			
Этап развития собственной спортивной формы (4 недели)	Достижение высокого уровня спортивных результатов, дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости, совершенствование психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта под команду, бег с ходу, барьерный бег, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), броски ядра, броски набивного мяча, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и растягивания	Объемы уменьшаются. Интенсивность высокая.
Ранний соревновательный этап (5 недель)	Подведение к главному старту, реализация уровня готовности, достижение высоких результатов на основных соревнованиях	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения с отягощениями, броски ядер, упражнения на улучшение гибкости и растягивания	Объем упражнений уменьшается до 70%, интенсивность 85-90%, а в отдельных упражнениях максимальная.
Переходный период			
Этап основных соревнований (7 недель)	Достижение максимальных и стабильных результатов, реализация уровня готовности,	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, барьерный бег, специальные упражнения	Объем тренировочной нагрузки 60% , интенсивность 85-95%.

	совершенствование технической и тактической подготовленности	барьериста, прыжковые упражнения, броски ядра, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и расслабления	
Восстановительно – поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма; профилактика и лечебных травм, активный отдых.	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание смена смена упражнений и мест тренировочных занятий	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, 60%

Толкания ядра

Неделя общей физической подготовки (ОФП-2)

1 день - разминка с партнером на гибкость. Специальные упражнения на различные группы мышц, всего 60-75 раз. Упражнения со штангой, рывки, жим лежа, приседания по 6 повторений, всего 20 подходов (65-80% от максимального веса в данном упражнении). Прыжки на одной ноге на месте или с продвижением - по 15 раз по 6-8 повторений на каждой. В перерывах - имитация элементов толкания ядра, всего- 60-80 повторений. Медленный бег 12-15 мин с ускорениями по 60-80 м 3-5 раз.

2 день - разминка с набивными мячами и метание мячей различными способами партнеру или об стенку, всего- 40-60 раз. Силовые имитации по 10 раз - 6 подходов. Толкание утяжеленного ядра (6-9 кг) - 20-25 раз. Акробатические упражнения или борьба. Бег со старта 6-8 раз и ускорения по 100 м x 2-4 раза.

3 день - разминка, состоящая из упражнений на гимнастической стенке, брусьях, перекладине. Упражнения со штангой: рывки в стойку, тяги в положении выпада, приседания, подъем на носки с весом по 5-8 повторений, всего 20-24 подхода (70-80%). Игра в баскетбол 30-40 мин.

4 день - отдых.

5 день - по программе первого дня. Вместо имитации толкание утяжеленного ядра 20-25 раз (в начале тренировки).

6 день - по программе третьего дня.

7 день - отдых.

Всего: толкание тяжелого ядра - 50 раз, метание мячей - 40-60 раз, имитации - 170-220 раз, со штангой - 70-80 подходов (повторений - 400-500), прыжки -180-240 раз, игра - 60-80 мин.

Неделя специальной физической подготовки (СФП)

1 день - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Специальные упражнения: повороты, наклоны в обе стороны со штангой на плечах или с отягощением, всего 40-60

раз; рывки, жим стоя и лежа под углом, тяги рывковые с подставок и без них, полуприседания по 6 раз, всего - 25-30 подходов (70-85%). В перерывах - имитация элементов толкания ядра - 60-80 повторений.

2 день - разминка с набивными мячами и метания. Метание утяжеленного снаряда вперед и назад 10-12 раз. Толкание ядра с места и со скачка - 20-30 раз, утяжеленного ядра со скачка - 20-25 раз. Десятикратные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге, всего 10 раз. Бег со старта 6-8 раз и ускорение 100 м x 2 раза.

3 день - разминка на гимнастических снарядах. Упражнения со штангой: рывки в стойку, жим лежа или под углом, наклоны, приседания по 6 раз, всего 20-25 подходов (70-85%). В перерывах - имитация 60-80 раз. Упражнения на пресс - 4x10 раз, быстро. Прыжки на одной и двух ногах, всего - 80-100 раз. Медленный бег 15-20 минут ускорениями по 60 м x 3-5 раз.

4 день - отдых.

5 день - по программе первого дня. В упражнениях сократить жим лежа и рывковой тяги и добавить тяги в выпаде и упругие приседания.

6 день - по программе второго дня. Медленный бег 12 мин с ускорениями по 60 м x 3-4 раза.

7 день - отдых.

Всего: толкание утяжеленного ядра - 40-50 раз, стандартного ядра - 30-50 раз, имитация - 180-240 раз, специальные упражнения - 100-150 раз, упражнения со штангой - 75-85 подходов (повторений - 300-480), прыжки - 160-180 раз, старты - 12-16 раз, спринтерский бег - 1,0-1,4 км.

Неделя технической подготовки (ТП)

1 день - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Метание утяжеленного ядра вперед и назад по 10 раз. Толкание облегченного и стандартного ядра с места - 10-15 раз и со скачка - 30-35 раз. Бег со старта 6 раз и ускорения по 80-100 м x 2 раза.

2 день - разминка с набивными мячами и метание, специальные упражнения, повороты и наклоны со штангой на плечах или с отягощениями, всего - 30-40 раз быстро; рывки в стойку, жим лежа или под углом, приседания и полуприседания с подъемом на носки по 3-6 раз, всего - 18-20 подходов (80-90%). В перерывах - имитация 20-25 раз. Упражнения на пресс - 2x10 раз быстро. Прыжки на одной и двух ногах, всего 60 раз.

3 день - по программе первого дня. Медленный бег 10-15 мин.

4 день - отдых.

5 день - по программе первого дня.

6 день - по программе второго дня. Медленный бег 10 мин с ускорениями по 60 м x 2-3 раза.

7 день - отдых.

Всего: толкание стандартного ядра - 80-100 раз, облегченного - 40-50 раз, имитация - 40-50 раз, специальные упражнения 120-100 раз, упражнения со штангой, всего подходов 40-35 раз, повторений - 150-130 раз, прыжки - 120 раз, спринтерский бег - 1,0-0,8 км.

Построение недельного микроцикла соревновательной подготовки (СП)

Учебная тренировка по планам данного микроцикла заканчивается выступлением в соревнованиях. Соотношение специальных упражнений и число повторений зависит от задач и масштаба предстоящих соревнований: небольшие, средние, крупные - главные (см. табл. Дни учебной тренировки и разминок планируются от дня соревнований в обратном порядке. Основная задача заключается в подведении самочувствия и специальной работоспособности за счет индивидуального выбора средств микроцикла (ТП) до оптимального, а перед главными стартами до высшего уровня.

Варианты построения подготовки к соревнованиям при окончании предшествующего микроцикла отдыхом или выступлением в соревновании.

3.Тактическая подготовка легкоатлетов

Спортивная тактика — искусство ведения соревнования с противником. Ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над противником.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики: наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, наименьшую — там, где соревнование происходит без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. При прочих равных условиях победа на соревнованиях в конечном счете зависит от уровня тактического мастерства.

Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею применительно к требованиям своего вида легкой атлетики. В специальную тактическую подготовку входит также разработка целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков с учетом своих сил и сил противников.

В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений — быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- а) изучение общих положений тактики;
- б) знание сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- в) изучение способов, средств и возможностей тактики в специализируемом виде легкой атлетики; г) знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- д) изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях («тактические учения»);
- е) определение сил противников, знание их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнования с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику к предстоящему соревнованию. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее.

Знания в области тактики приобретаются путем чтения специальной литературы, посещения лекций, проведения бесед, наблюдений на соревнованиях и разборов, а также анализ участия спортсмена в состязаниях и в практических занятиях.

Главное средство обучения тактике — повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, возникает необходимость повысить функциональные возможности спортсмена.

Овладение тактикой следует проводить на учебно-тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях, одновременно решая задачи физической и волевой подготовки. Особое внимание следует обращать на моделирование — выполнение тактического плана в тренировочных занятиях так, как в соревновании.

3.1.4 Учебно-тренировочный план и программный материал этапа высшего спортивного мастерства.

Примерный учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства

Таблица 28.

Разделы спортивной подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
Бег на короткие дистанции, прыжки, толкания ядра	
Общая физическая подготовка (ч)	200
Специальная физическая подготовка (ч)	349

Техническая подготовка (ч)	337
Участие в соревнованиях	99
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	137
Инструкторская и судейская практика (ч)	51
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	75
Итого	1248
Бег на средние и длинные дистанции	
Общая физическая подготовка (ч)	212
Специальная физическая подготовка (ч)	424
Техническая подготовка (ч)	100
Участие в соревнованиях	212
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	137
Инструкторская и судейская практика (ч)	75
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	88
Итого	1248

Таблица 29.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки легкоатлетов этапа высшего спортивного мастерства, (бег на короткие дистанции, прыжки)

Разделы спортивной подготовки	Месяцы года												Итого в год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Общая физическая подготовка (ч)	16	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	200
Специальная физическая подготовка (ч)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	349
Техническая подготовка (ч)	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	337
Участие в соревнованиях	9	8	8	8	8	8	9	8	8	9	8	8	99
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	12	11	11	12	11	11	11	12	11	12	12	11	137
Инструкторская и судейская практика (ч)	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	51
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	7	6	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	75
Итого	106	103	103	104	103	105	105	105	104	104	103	103	1248

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки легкоатлетов этапа высшего спортивного мастерства (бег средние и длинные дистанции).

Таблица 30.

Разделы спортивной подготовки	Месяцы года												Итого в год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Общая физическая подготовка (ч)	18	18	18	17	17	18	18	17	17	18	18	18	212
Специальная физическая подготовка (ч)	35	35	35	35	35	36	36	36	36	35	35	35	424
Техническая подготовка (ч)	8	9	9	8	8	9	8	8	9	8	8	8	100
Участие в соревнованиях	18	18	18	18	17	17	18	18	17	18	18	17	212
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	12	11	11	12	12	11	11	12	11	12	11	11	137
Инструкторская и судейская практика (ч)	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	7	6	75
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	8	7	7	7	8	7	7	7	8	8	7	7	88
Итого	105	104	104	103	103	104	104	105	105	105	104	102	1248

Требования к результатам овладения на этапе Высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Задачи на этапе подготовки

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники видов спорта;
- постепенное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости спортсмена;

- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Разделы подготовки

Теория

На этапе высшего спортивного мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы кинокольников, видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки многоборцев, просмотр, разборы техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсмен должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; методику обучения спортивной технике и путём совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет учебной-тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.
- режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж;
- основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта;

Организация тренером-преподавателем специальных занятий по теоретической подготовке:

- доклады;
- беседы;
- встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Тренер-преподаватель постоянно должен следить за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки:

- История развития лёгкой атлетики.
- Лёгкая атлетика в России и в мире
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние легкоатлетических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки
- Основы техники видов лёгкой атлетики
- Основы методики обучения и тренировки
- Планирование спортивной тренировки
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка

Развитие силы /силовая подготовка/

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений
- Упражнения с отягощениями штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры Развитие быстроты скоростная подготовка
- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время лыжи, коньки, плавание, ходьба

- Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- Выполнение упражнений из непривычного неудобного положения;
- Подвижные и спортивные игры Развитие гибкости;
- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка:

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для совершенствования техники: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении Обучение и совершенствование техники.

На этом этапе необходимо совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит, автоматизировано, с высокой надёжностью.

Соревнования (по календарю)

- Первенства и Чемпионат;
- Первенства ДВФО;
- Первенства и Чемпионаты России
- Всероссийские соревнования
- Международные соревнования

Инструкторско – судейская практика.

Учащиеся групп высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группе 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, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп ВСМ позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз. Спортсмены групп ВСМ 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.

Психологическая подготовка

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

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей городского врачебно-физкультурного диспансера, врачами Колледжа в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре-ноябре и в апреле-мае. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Воспитательная работа

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

Цель этапа подготовки - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранном виде легкой атлетики. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки легкоатлетов на этапе высших достижений требуют соответствующих организационных и материально-технических условий. На этапе высших достижений общий объем учебных часов достигает максимальных параметров. Значительно возрастает доля специальной подготовки в общем объеме. Увеличивается число «ударных» микроциклов, в том числе с концентрированными нагрузками одной направленности. Подготовка в годичном цикле строится на основе двух или трёх

макроциклов. Сокращается длительность подготовительного периода и увеличивается соревновательный период до 7-8 месяцев в году. Соответственно, увеличивается число соревновательных дней.

Специалисты в различных видах спорта отмечают стабилизацию количественных показателей и видят резервы для дальнейшего роста результатов на этапе высших достижений в совершенствовании качественных характеристик подготовки (повышение процента интенсивных нагрузок, нахождение оптимального соотношения в применении различных средств и методов подготовки, применение средств, способствующих повышению эффективности тренировочных и соревновательных воздействий, и т.п.).

На этапе высших достижений широко используется подготовка в условиях среднегорья, различные средства восстановления и средства, обеспечивающие благоприятную адаптацию организма к предельным нагрузкам. Значительный эффект даёт применение тренажёрных устройств, позволяющих значительно повысить эффективность силовой подготовки, совместить ее с техническим совершенствованием легкой атлетики

3.2 Психологическая подготовка

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя главное - работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

- 1) к продолжительному учебно-тренировочному процессу;
- 2) к соревнованиям вообще;
- 3) к конкретному соревнованию;

Все эти процессы весьма сложны и динамичны. Психологическая подготовка юных легкоатлетов - одна из сторон воспитательного процесса школы. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной учебной тренировки и соревнования.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию). В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.

2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе учебной тренировки параллельно с технической и тактической подготовкой.
 3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
 4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
 5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: а) влияние внешних воздействий, б) с тренером-преподавателем, в) родителями, г) с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.
- Известно, что у школьников 11-15 лет существенно изменяются психические процессы. Происходит качественный сдвиг в развитии самосознания. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, умение подчиняться нормам коллективной жизни определяют все другие особенности. У детей и подростков меняется поведение, направленность активности и т. д.

Основным средством специализированного развития волевых качеств юных легкоатлетов является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся: идейность; моделирование; нарастание и видоизменение нагрузки; регулировка психических напряжений; индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом учебно-тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой.

В учебно-тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность, воспитание на примерах мировых рекорсменов, олимпийских чемпионов.

Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на учебной тренировке, так и на соревнованиях. Далее несколько подробнее охарактеризуем этот подраздел.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта (конкретно легкой атлетики), понимает, что

достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Так, к примеру, при проведении занятий в усложненных условиях учащиеся должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Т. е. имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

При выполнении упражнений нужно учить занимающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче - мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- а) на количественную сторону выполнения задания;
- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Во время соревнований тренеру не следует подсказывать юному спортсмену, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения. Тем более нельзя систематически применять советы-подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, когда спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера, он иногда «теряется». Подсказки тренера могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибки или быструю мобилизацию всех сил. Так, бегуну могут быть даны такие команды: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п. Необходимо, чтобы юные легкоатлеты регулярно участвовали в различных соревнованиях (даже не в своем виде спорта) и систематически использовали соревновательный метод при организации тренировочных занятий.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмыслении спортсменом сути своей деятельности. Л.П. Матвеев (1977) предлагает учитывать следующие компоненты:

- а) неотступное соблюдение общего режима жизни;
- б) самоубеждение и самопринуждение к выполнению учебно-тренировочной программы;
- в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;
- г) постоянный самоконтроль.

На учебно-тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказывать». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера. Юных легкоатлет должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оценивают его действия. Судьба его команды в какой-то мере решается им. Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступить перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Особенно это относится к бегунам. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». При прыжках и метании большую роль в выполнении самоприказа играет предварительная настройка, т. е. умение собраться, сосредоточить внимание на предстоящем действии. Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы. Особенно остро переживают неудачи подростки. Девушки могут заплакать, а юноши,

наоборот, внешне стараются показать, что проигрыш им безразличен. Чаще всего они ссылаются на всякие случайности.

Поэтому юных легкоатлетов необходимо учить трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное - делать правильные выводы. Тренер должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и учебной тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

В случае неудачи одобряющее слово преподавателя, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у молодого спортсмена неприятный осадок.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и др.).

Рассматривая вопросы, связанные с волевой подготовкой, важно указать юным спортсменам на то, что воля не развивается сама по себе, волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Необходимо подчеркнуть, что волевая подготовка тесно связана и во многом зависит от политического воспитания спортсмена.

3.3 Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям вида спорта легкая атлетика допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня учебной тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

Методика определения PWC170 с помощью велоэргометра. При постоянной частоте педалирования (60-70 об./мин) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1 Вт/кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки - 2 Вт/кг массы (12 кгм/мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд./мин, то нагрузка должна быть увеличена до 2,5-3,0 Вт/кг массы (15-18 кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 мин. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки. $PWC170 = N1 + (N2 - N1) \times (170 - f1) / (f2 - f1)$ где N1 и N2 мощности двух нагрузок, соответствующие частоте сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд./мин, тогда погрешность при расчете будет минимальной.

Методика проведения пробы PWC17Q с помощью ступени аналогична вышеописанной. Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле $N=1,3 \times P \times n \times h$ (кгм/мин), где N- работа, кгм/мин; P - масса испытуемого, кг; n - число подъемов в минуту; h - высота ступени, м; 1,3 - коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 мин темп работы составляет 20-22 подъема в мин, а затем увеличивается до 30-35.

Наиболее информативным является показатель PWC170 рассчитанный на килограмм массы тела.

Для юных легкоатлетов 13-14 лет оптимальные величины PWC170 составляют 22-24 кгм/мин/кг, для девушек -18-20 кгм/мин/кг. Значительные отклонения от этих величин как в нижнюю, так и верхнюю сторону требуют пристального внимания, они могут являться симптомами ухудшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

По величине PWC170 косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спортсмена: $MПК = PWC170 \times 1,7 + 1240$ (по данным В. Л. Карпмана). Величины МПК, полученные путем этого расчета, дают ошибку, не превышающую 15% от величин МПК, полученных прямым методом.

На этапе углубленной учебной тренировки и спортивного совершенствования для исследования физической работоспособности и функциональных возможностей

квалифицированных юных легкоатлетов в условиях лаборатории целесообразно применять вело-эргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности, начиная с 1 Вт/кг и до отказа от работы. Длительность ступени 3 мин. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

При этом основное внимание уделяется измерению легочной вентиляции, коэффициентов использования кислорода и выделения углекислого газа, расчету дыхательного коэффициента, определению порога анаэробного обмена и максимального потребления кислорода. Модельные значения физиологических показателей лыжников-гонщиков 16-18 лет приведены в таблице.

3.4 Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная учебная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. Этап углубленной учебной тренировки.

В учебно-тренировочных группах свыше двух лет обучения и группах спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Поэтому рацион легкоатлета должен быть

высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для легкоатлетов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак – 5%,

зарядка

второй завтрак – 25%,

дневная тренировка

обед – 35%

полдник – 5%,

вечерняя тренировка

ужин – 30

Таблица 31.

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до учебной тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после учебной тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных учебных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и

восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике учебной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основным прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °C), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- 2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- 3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Суточная потребность организма спортсмена в витаминах

Витамины, мг	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования
С	150-200	210-350
В	3,4 - 3,8	4,0 - 4,9
В2	3,8-4,3	4,6 - 5,6
В6	6,0 - 7,0	8,0 - 9,0
В12	0,005 - 0,006	0,008-0,01
В15	150-180	190-220
РР	30-35	40-45
А	3,0-3,2	3,3-3,6
Е	10-20	20- 40

Высокие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобабаамид» (кофермент витамина В12) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

3.5 Воспитательная работа

В работе специализированных спортивных школ по легкой атлетике одно из ведущих мест должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных и инициативных граждан наряду с совершенствованием спортивного мастерства легкоатлетов. В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности. Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

- первый - в процессе систематических, регулярных, учебно-тренировочных занятий;
- второй - в процессе спортивных соревнований.

В тренировке воспитание юных спортсменов при занятиях легкой атлетикой осуществляется по всем компонентам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, интегральной и интеллектуальной (теоретической). Благоприятные возможности создаются для воспитания у юных легкоатлетов волевых качеств. При умелом использовании средств и методов спортивной тренировки успешно формируются такие качества, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, настойчивость и др. Достигается это сочетанием средств и методов тренировки с системой воспитательной работы, культурно-массовых мероприятий и самовоспитания. В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных легкоатлетов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте с другой. Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юных легкоатлетов представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и самовоздействия самого спортсмена, направленного на совершенствование его личности. Волю и конкретное ее выражение в виде волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, решительности и др. следует рассматривать как деятельную сторону разума и моральных чувств человека. Проявление и развитие нравственно-волевых качеств человека обусловлено конкретными условиями жизни и деятельности людей. Оно имеет место при встрече с внешними препятствиями и

вызываемыми ими внутренними трудностями. Нравственно-волевое воспитание происходит в процессе преодоления этих препятствий и трудностей.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности, отражающих временную, пространственную и содержательную связь этапов и уровней нравственно-волевого развития;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение занимающихся к социальным и культурным достижениям в общественном развитии и использующих их в широком контексте жизнедеятельности;
- единства системного и личностно-деятельностного подходов, позволяющих тренеру видеть и понимать интегративность воспитательных воздействий, ее индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного процесса;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровней нравственно-волевого развития занимающихся, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности как необходимого условия последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую ступень личностного, социального и спортивного роста.

Для воспитания личностных качеств в группах спортивного совершенствования предлагаются следующие рекомендации:

- воспитательная работа должна быть целенаправленной на основе, во-первых, перспективных целей и ближайших задач всего процесса спортивной подготовки; во-вторых, знаний пробелов и сильных сторон в развитии каждого спортсмена;
- совершенствование личностных качеств юных легкоатлетов должно опираться на формирование у них высокой нравственности и на развитие разносторонних качеств умственной деятельности;
- в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и др., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;
- важное значение имеет создание неожиданных препятствий в ходе соревнований, учебных и контрольных игр по легкой атлетике. Это даст возможность подготовить юных легкоатлетов к преодолению препятствий, которые могут возникнуть в процессе соревновательной деятельности;

- волевые качества спортсмена воспитываются на преодолении трудностей, связанных с длительным соблюдением режимов жизни и тренировки, с перенесением интенсивных или продолжительных нагрузок;
- при совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств юных спортсменов, которое должно осуществляться круглогодично и предусматривать не только учебно-воспитательное воздействие тренера-преподавателя и спортивного коллектива, но и самовоспитание каждого юного легкоатлета;
- в формировании личностных качеств необходим тщательный подход, так как каждый спортсмен отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально-психологическими особенностями (характера, склонностей, способностей и др.);
- воспитательный процесс должен обеспечить создание у юных легкоатлетов устойчивое положительное отношение к возникновению трудностей и их преодолению, как в спортивной деятельности, так и во всех других областях жизни.

Роль тренера в воспитании личностных качеств юных спортсменов огромна. Тренер-преподавателя не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий, в процессе соревнований. При правильных взаимоотношениях с командой тренер-преподаватель ко всем одинаково требователен и справедлив, выдержан, вежлив. Грубый окрик, несправедливость, неискренность – плохие помощники педагога в воспитательной работе с юными спортсменами. Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в легкой атлетике, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Важная воспитательная задача в работе тренера-преподавателя – создание дружного сплоченного коллектива юных легкоатлетов, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества. Каждый занимающийся в своих действиях должен быть проникнут чувством ответственности перед коллективом. Это предполагает упорядоченность действий отдельных игроков, выделение специфических взаимодействий между ними в организации действий, направленных на достижение победы. Определяются основные роли игроков и их функциональные обязанности, а также способы взаимодействия между игроками команды в процессе выполнения игровых – соревновательных действий. В условиях коллективных действий важно искусство тренера в управлении командой и установление иерархических отношений между тренером-преподавателем и игроками в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Результат в легкой атлетике определяется действиями

команды в целом. Эта целостность и есть результат суммирования действий отдельных игроков. Как бы хорошо ни играл отдельный игрок команды, в случае, если команда проиграла и ему засчитывается «поражение», и, наоборот, как бы плохо ни играл отдельный игрок, в случае победы он имеет все то, что и остальные игроки. Отсюда следует, что в легкой атлетике каждый игрок должен «работать на команду в целом», работать на достижение целевой установки - победить, иногда «во вред» себе лично. Без такого настроя не может быть сильной команды. Одной из важнейших сторон воспитательной работы является нравственное воспитание, которое помогает спортсмену правильно понимать и оценивать свои поступки. Важной задачей здесь будет приобретение нравственных привычек, побуждающих легкоатлетов преодолевать трудности, возникающие на занятиях и соревнованиях, стимулирующих к правильному поведению в коллективе.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в учебной тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец: юные легкоатлеты должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке, здесь важна реакция других занимающихся: осуждение коллективом дурной привычки стимулирует процесс освобождения от нее.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания. Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они вызывают состояние моральной удовлетворенности, стимулируют и закрепляют нравственно ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением (наказание). Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система учебно-тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортшколе. Под воздействием учебно-тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание. Содержание соревновательно-тренировочной

деятельности позволяет тренеру-преподавателю при совершенствовании технико-тактических действий юных легкоатлетов широко использовать и развивать такие важнейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ. При творческом использовании принципов и методов спортивной тренировки можно содействовать воспитанию культуры умственного труда. Большие психические нагрузки могут быть в значительной мере сняты при обучении юных легкоатлетов приемам чередования видов деятельности, самоконтроля. В процессе воспитания юных спортсменов следует уделять внимание совершенствованию духовных черт, формирующих личность. Воспитание красоты движений - специфическая задача тренера-преподавателя. Необходимо привлекать внимание юных легкоатлетов не только к технике выполнения двигательного действия, но и к его выразительности, пластичности, ловкости. Тем самым тренер научит их и воспринимать внешнюю красоту движений, и воплощать ее в собственном исполнении, воспитает эстетическое отношение к движениям. Соревновательно-тренировочный процесс обладает широкими возможностями для формирования того двигательного поведения, которое приносит личное эстетическое удовлетворение. Не менее важно обращать внимание на культуру проявления чувств. Соревнования, рождающие соперничество, всегда сопряжены с яркими эмоциями. Здесь воспитываются такие качества, как сдержанность, благородство по отношению к побежденному.

3.6. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 33.

Необходимый минимум знаний и умений инструкторской и судейской практики на различных этапах спортивной подготовки

Год обуч.	Минимум знаний и умений воспитанников	Формы проведения
1-й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.
2-й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства, основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований, судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.
4-й и 5-й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими воспитанниками. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.	Беседы, семинары, практические занятия.
1-й, 2-й и 3-й	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах ДЮСШ к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

3.7. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных мероприятий и спортивного отбора

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде.

Уровень спортивного мастерства юных квалифицированных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учетом возрастных особенностей в процессе многолетней подготовки, достижением определенного уровня спортивных результатов.

Этап совершенствования спортивного мастерства в легкой атлетике совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники.

Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в легкой атлетике.

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений легкоатлета в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) легкоатлета является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки легкоатлетов на этапах углубленной тренировки:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов учебно-тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в учебно-тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица 34.

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников учебно-тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14	14	

	субъекта Российской Федерации					
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	<p>среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта</p>				
--	---	--	--	--	--

3.8 Антидопинговые мероприятия

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в тяжелой атлетике в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов;

- подготовка методических материалов для тренеров-преподавателей по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструктора-методисты и специалисты организаций, осуществляющих спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление спортсменов и тренеров-преподавателей с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами-преподавателями и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;
- темой мероприятия (лекции, беседы);
- плановой численностью присутствующих на мероприятии спортсменов и тренеров;
- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Критерии спортивного отбора

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика, отображены ниже.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица 35.

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

Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при

самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

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

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, представлены ниже.

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

Таблица 36.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более 9,5	
2.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 10 5	
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием	см	не менее	

	двумя ногами, с приземлением на обе ноги		130	125
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1	
7.	Бег 2 км	-	без учета времени	

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 37.

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

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

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

Таблица 38.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6,00	7,10

7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,4	9,2
9.	Бег 5 км	мин, с	не более	
			17,30	-
10.	Бег 3 км	мин	не более	
			-	12
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	190
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	220
18.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8
21.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
22.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210

23.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 39.

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,1	7,9
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			37	41
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			5,45	6,40
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,2	8,9
9.	Бег 5 км	мин	не более	
			17	-
10.	Бег 3 км	мин, с	не более	
			-	11,30
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	

			7,3	8
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	240
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,3
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
18.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,4
21.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			270	240
22.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
23.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
5. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
7. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
8. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
9. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
10. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
11. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
12. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
13. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
14. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт,

№ 1, 2003.

17. Бальсевич В. Физическая культура для всех для каждого. – физкультура и спорт, 1988

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт Федерации легкой атлетики России (<http://www.flgr.ru/>).

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров звезд легкой атлетики.

